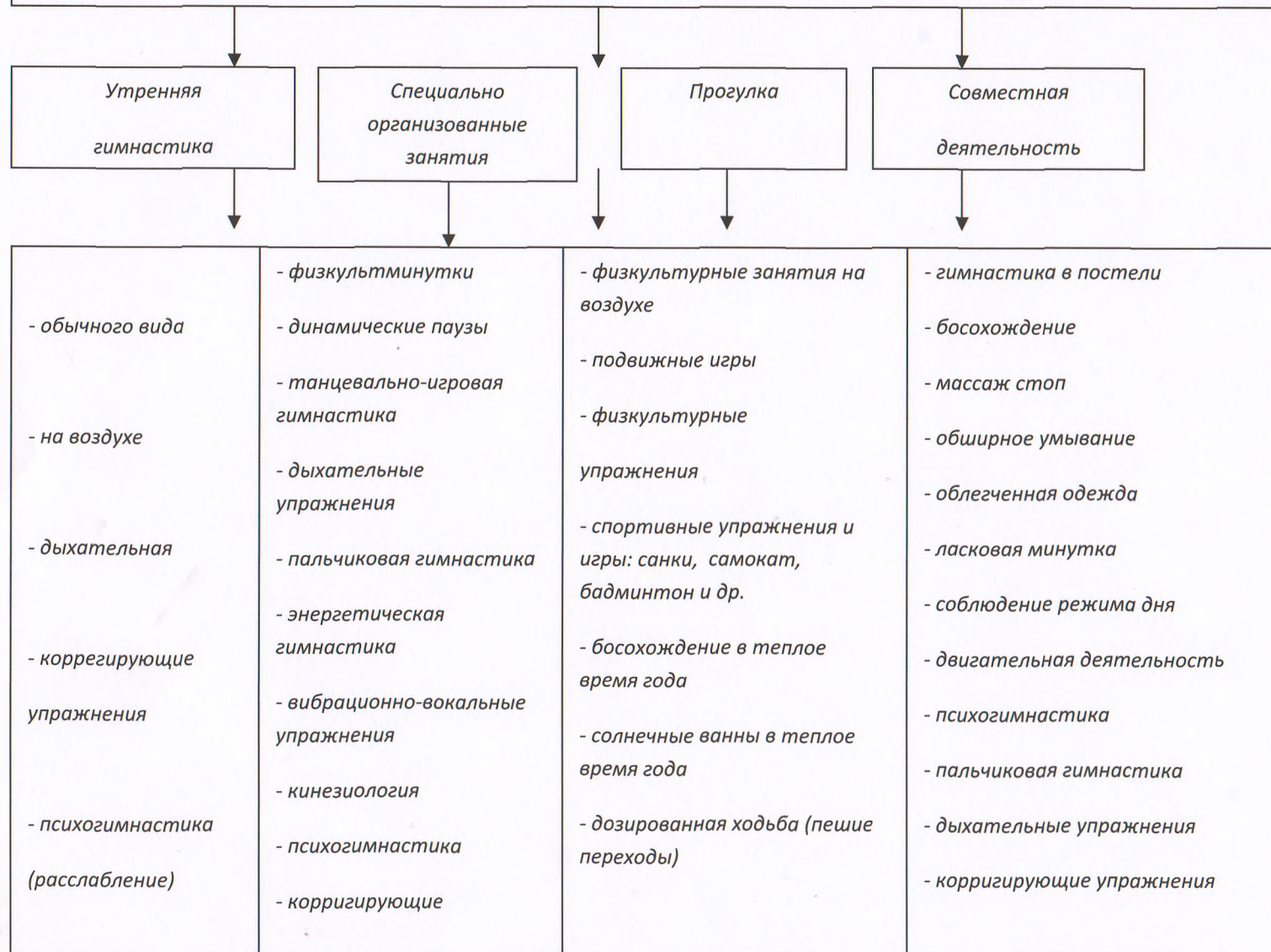


Направление
«Физическое развитие»

Образовательная область

**«Физическая
культура»**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему работы с детьми.



Физическое развитие детей.

Цель физического развития: укрепление физического и психического здоровья, формирование основ здорового образа жизни, двигательной и гигиенической культуры, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития.		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма - всестороннее физическое совершенствование функций организма - повышение работоспособности и закаливание	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков - развитие физических качеств - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Природно-экологические факторы	Психогигиенические факторы

Методы физического развития.

Наглядные:	Словесные:	Практические:
<ul style="list-style-type: none">- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	<ul style="list-style-type: none">- объяснения, пояснения, указания- подача команд, распоряжений, сигналов- вопросы к детям- образный сюжетный рассказ, беседа- словесная инструкция	<ul style="list-style-type: none">- повторение упражнений без изменения и с изменением- проведение упражнений в игровой форме- проведение упражнений в соревновательной форме

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях
Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формирование желания и умения кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трехколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выподнять правила в подвижных играх.

Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных ИГР с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями велосипедами, мячами, шарами.

Образовательная область «Физическая культура»

(средний дошкольный возраст)

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнение в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить с кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость и др.).

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками: обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной

деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний, летний) продолжительностью 45 минут.

Развитие активности детей в разнообразных играх

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Образовательная область «Физическая культура»

(старший дошкольный возраст)

'Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту разбега; правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества; формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25- 30 минут; два раза в год — физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

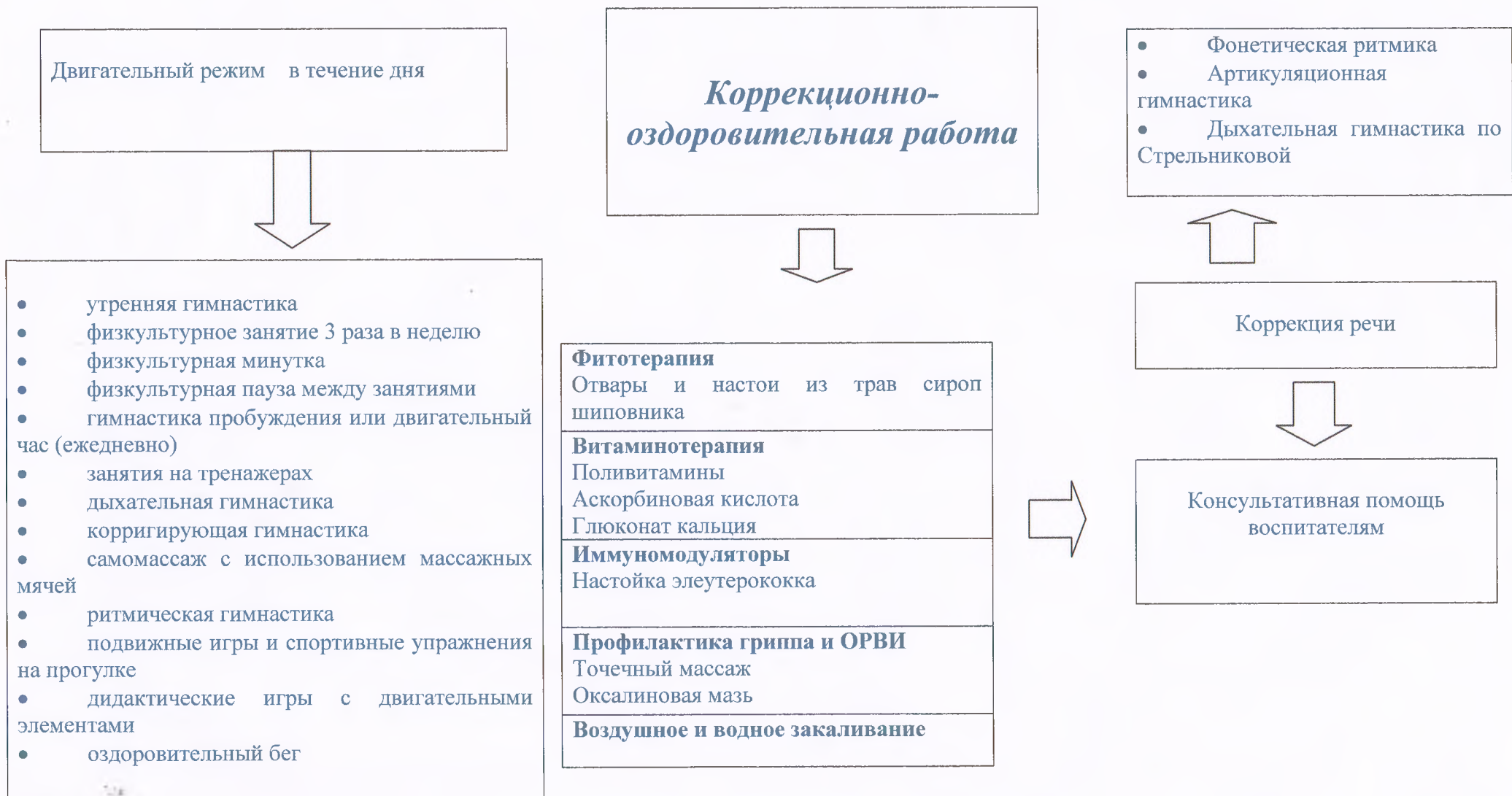
Направление

«Физическое развитие»

Образовательная область

«Здоровье»

Система физического воспитания и образования в КГОКУ «Детский дом г. Уссурийска»

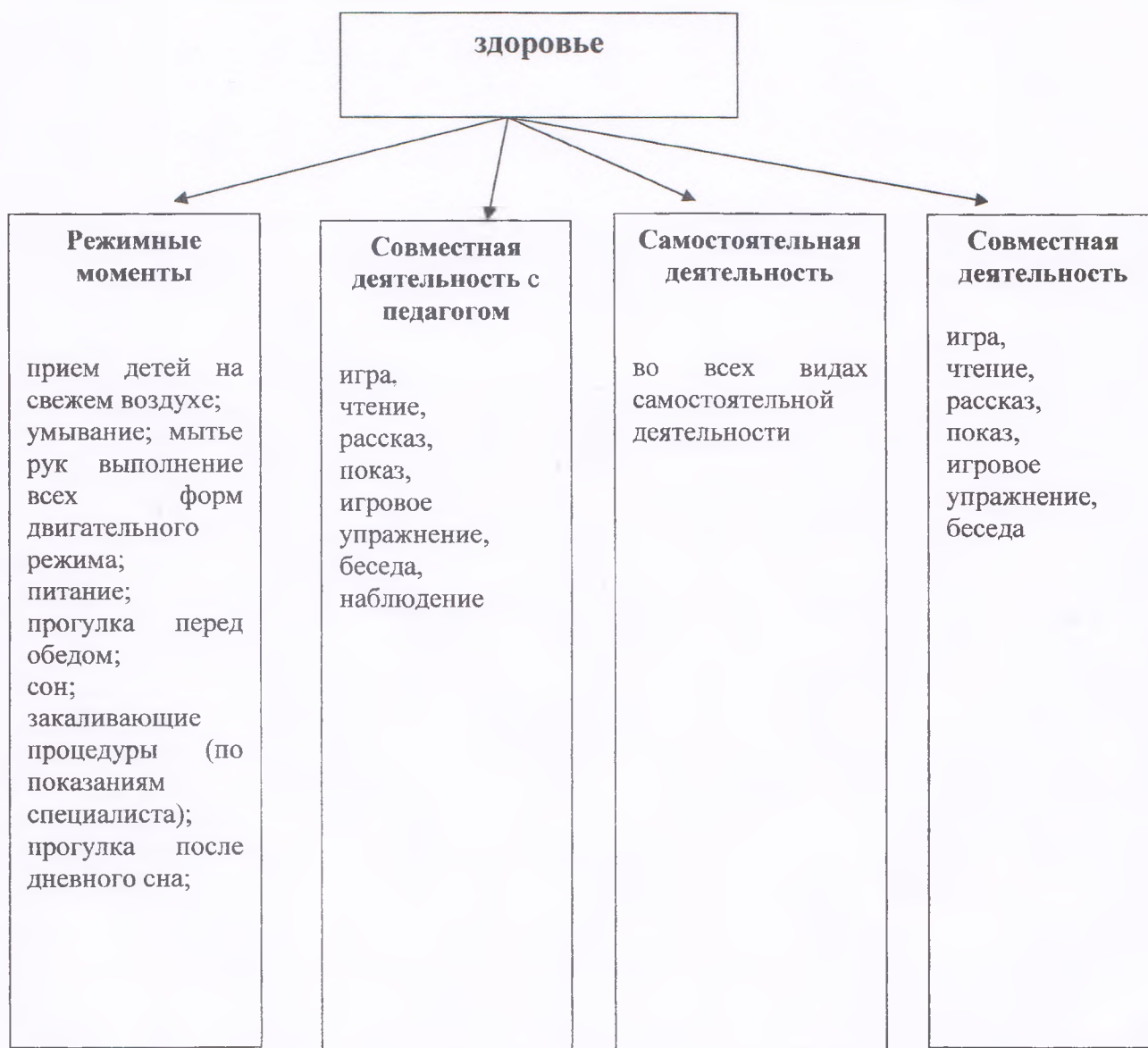


Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Здоровье»

Цели: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;
- воспитывать культурно-гигиенических навыков;
- формировать начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации образовательного процесса

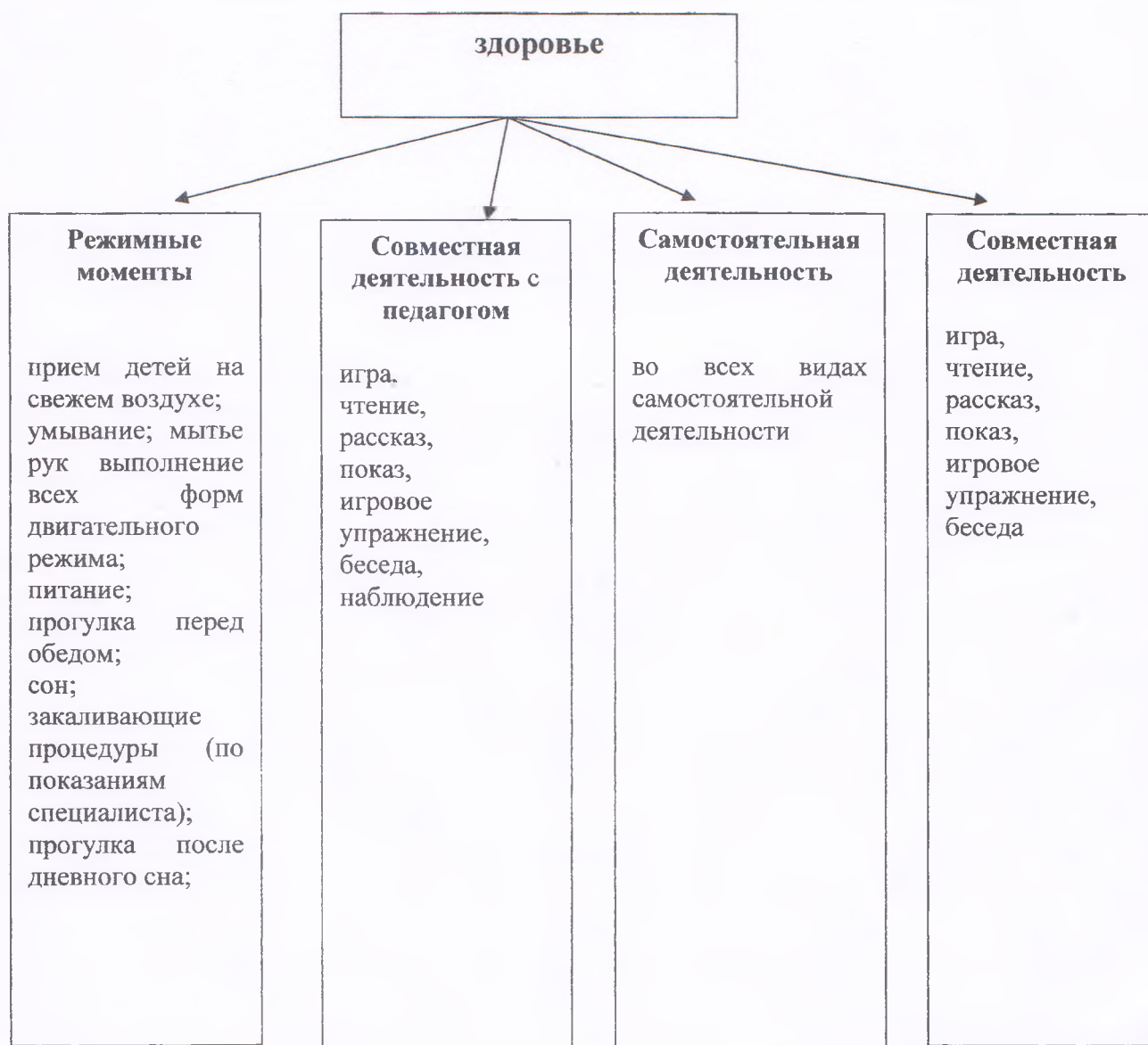


Содержание педагогической работы по освоению образовательной области «Здоровье»

Цели: охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;
- воспитывать культурно-гигиенических навыков;
- формировать начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации образовательного процесса



Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

«Содержание образовательной области „Здоровье“ направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Укрепление и охрана здоровья детей, создание условий для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Под руководством медицинского персонала проведение комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Поддержание в помещении оптимального температурного режима.
организация регулярного проветривания.

Формирование привычки находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии режимом дня.

Ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Совершенствование культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания;

Формирование привычки следить за своим внешним видом: умения правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки. Лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться растеской и носовым платком.

Формирование элементарных навыков поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие умения различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, ли), формирование представления об их роли в органики и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Формирование представлений о полезной и вредной пище: об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формирование представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Знакомство с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формирование представлений о необходимости закаливания.

Формирование представлений о ценности здоровья: желания вести здоровый образ жизни.

Воспитание бережного отношения к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формирование умения сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании»*.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; действовать совместно.
- Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг находить свое место при построениях.
- Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.
- Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений.
- Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучение хвату за перекладину во время лазанья.
- Закрепление умения ползать.

Направление «Физическое развитие»

Образовательная область «Здоровье»

(средний дошкольный возраст)

«Содержание образовательной области „Здоровье“ направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья: через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»*.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжение работы по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Проведение под руководством медицинских работников комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечение пребывания детей на воздухе в соответствии с режимом.

Организация и проведение различных подвижных игр (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в летний период года — катание на велосипеде).

Ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом.

Формирование привычки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закрепление умения пользоваться расческой, носовым платком: при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствование навыков аккуратного приема пищи: брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться новыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжение знакомства детей с частями тела и органами чувств человека. Формирование представлений о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел: ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребление в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формирование представлений о необходимых человеку, веществах и витаминах. Расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомство детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развитие умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формирование умения оказывать себе элементарную помощь при ушибах. обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развитие умения заботиться о своем здоровье.

Формирование представлений о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями накрепление различных органов и систем организма.

Содержание психолого-педагогической работы

Направление «Физическое развитие» (старший дошкольный возраст)

Образовательная область «Здоровье»

«Содержание образовательной области „Здоровье“ направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.

Проведение под руководством медицинских работников различных видов закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 10-12 минут.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игры и физических упражнений.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитание привычки быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоска: рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закрепление умения аккуратно пользоваться столовыми приборами.

Закрепление умения обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Знакомство детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширение представлений детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формирование представлений об активном отдыхе.

Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе, закаливающих процедур.

Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и вод: в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Направление «Физическое развитие»

Подготовительная к школе группа

Образовательная область «Здоровье»

«Содержание образовательной области „Здоровье“ направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развитие творчества, самостоятельности, инициативы в двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.

Проведение под руководством медицинских работников различных видов закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневная утренняя гимнастика продолжительностью 10-12 минут.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение всего дня в ходе подвижных, спортивных, народных игр и физических упражнений.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитание привычки быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоска: рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закрепление умения аккуратно пользоваться столовыми приборами.

Закрепление умения обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Знакомство детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширение представлений детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формирование представлений об активном отдыхе.

Расширение представлений о правилах и видах закаливания, о пользе-, закаливающих процедур.

Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха и вод: в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Система закаливающих мероприятий



РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

- | № | МЕРОПРИЯТИЯ |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Педагогический совет посвященный вопросам оздоровления детей. |
| 2 | Консультации:
1. «Подвижные игры для детей с нарушением физического развития»
2. «Изотерапия»
3. «Солнце – друг и недруг»
4. Зимние игры и развлечения.
5. «Как уберечь ребенка от травмы» |
| 3 | Организация работы в «Школе Здоровья» |
| 4 | Изготовление спортивного нетрадиционного оборудования. |
| 5 | Создание оздоровительной среды в ДОУ:
- уголки здоровья
- дорожки здоровья
- спортивные уголки
- изготовление пособий. |
| 6 | Семинар – практикум: «Здоровый малыш» |
| 7 | Организация консультативного пункта для заинтересованных в оздоровлении детей: «Ступеньки здоровья» |
| 8 | Конкурс: «Уголков здоровья» |
| 9 | Проведение дней, недель здоровья. |

10	Открытые просмотры по оздоровительной работе	В течение года	Ст. воспитатель Воспитатели
11	Диагностика состояния здоровья выпускников	Май	Воспитатели
12	Мониторинг оздоровительного эффекта деятельности ДООУ.	Апрель Май	Заведующая Ст. воспитатель
13	Оформление фого стенда: «Культура здоровья»	1 раз в год	Ст.воспитатель ИЗО руководитель
14	«Педагогическая мозаика» - интервью с коллегами по оздоровительной работе.		
15	Оформление банка диагностических методик.	Сентябрь Май	Старший воспитатель
16	Оформление банка потребностей родителей.	сентябрь	Ст. воспитатель воспитатели

	<i>прогулке</i>						
7.	<i>Физкультминутки, динамические паузы</i>	5	5	5	5	5	25
8.	<i>Гимнастика после сна</i>	10	10	10	10	10	50
9.	<i>хореография</i>		25		25		50
10.	<i>Пешеходные переходы</i>		15			15	30
11.	<i>Спортивные игры, спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипед,самокат и др.)</i>	25	25	25	25	25	2ч.5мин
12.	<i>Физкультурные досуги</i>	<i>30 минут один раз в месяц</i>					
	<i>Итого в неделю:</i>	<i>2ч 5мин</i>	<i>2ч.45мин</i>	<i>2ч 5мин</i>	<i>2ч 30мин</i>	<i>2ч. 20мин</i>	<i>11ч 50 мин</i>

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

в «Программе воспитания и обучения в детском саду»

№	Виды двигательной активности	Понедельни к	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	1ч15мин
2.	Физкультурные занятия		25		25		50
3.	Физкультурные занятия на прогулке					25	25
4.	Музыкальные занятия	25		25			50
5.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	30	30	30	30	30	2ч30мин
6.	Физкультурные упражнения на	15	15	15	15	15	1ч 15 мин

	<i>упражнения на прогулке</i>							
6.	<i>Физкультминутки, динамические паузы</i>	5	5	5	5	5	25	
7.	<i>Гимнастика после сна</i>	10	10	10	10	10	50 мин	
8.	<i>Танцевально-игровая гимнастика, Выразительные движения</i>	20		20	20		1 ч.	
9.	<i>Пешеходные переходы</i>		15			15	30	
10.	<i>Физкультурные досуги</i>	<i>20 минут один раз в месяц</i>						
	<i>Итого в неделю:</i>	<i>1ч.40мин</i>	<i>1ч.35мин</i>	<i>1ч.20мин</i>	<i>1ч.40мин</i>	<i>1ч.35мин</i>	<i>7ч.55мин</i>	

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

в «Программе воспитания и обучения детей в детском саду»

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2.	Физкультурные занятия	20			20		40
3.	Музыкальные занятия		20			20	40
4.	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	20	20	20	20	20	1ч 40 мин
5.	Физкультурные	15	15	15	15	15	1ч 15 мин

Организация двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготов. к школе гр.
Организованная деятельность	7 ч. в неделю	8 ч. в неделю	10 и более часов в неделю	12 и более часов в неделю
Утренняя гимнастика	5 – 6 минут	6 - 8 минут	8 – 10 минут	10 минут
Гимнастика пробуждения	5 – 6 минут	5 – 8 минут	5 – 10 минут	5 – 10 минут
Подвижные игры	Не менее 2 – 4 раза в день			
	6 – 10 минут	10 -15 мин.	15 – 20 мин	15 – 20 мин.
Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю.		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю.			
	10 мин.	8 -12 мин.	10 -12 мин	10 – 15 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5 – 7 мин.	8 – 10 мин.	10 мин.	15 мин.
НОД- физическое развитие	3 раза в неделю (2 – в зале, 1 – на воздухе)			
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	2 раза в неделю			
	10-15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Двигательные игры под музыку	5 – 10 мин	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	25 мин. 1 раз в неделю
	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	
Физкультминутки	2 – 3 мин.	3 – 4 мин.	4 – 6 мин.	5 – 8 мин
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	20 мин.	20 мин.	30 мин.	30 – 35 мин.
Спортивные праздники	2 раза в год			
	20 – 25 мин.	20 – 25 мин.	50 – 60 мин.	50 -60 мин.
День здоровья	1 раз в месяц			
Неделя здоровья	2 раза в год			
Физкультурный досуг	-	1 раз в неделю		
Олимпийские игры	-	-	2 раза в год	2 раз в год
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			
	20 мин.	30 – 35 мин.	35 – 40 мин.	35 – 40 мин.