**Система физкультурно–оздоровительной работы в МБДОУ № 36 «Аленький цветочек»**

**Двигательный режим**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Группа детей раннего возраста + I младшая группа*** | ***II младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старший дошкольный возраст (старшая, подготовительная группы)*** |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приёма детей | Ежедневно  3 – 5 мин. | Ежедневно  3- 5 мин. | Ежедневно  5- 7 мин | Ежедневно  7- 10 мин. |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно  3 – 5 мин. | Ежедневно  3- 5 мин. | Ежедневно  5- 7 мин | Ежедневно  7- 10 мин. |
| 3.Физкультминутки |  | По необходимости на обучающих занятиях 2- 3 мин. | По необходимости на обучающих занятиях 2- 3 мин. | По необходимости на обучающих занятиях 2- 3 мин. |
| 4.Музыкально – ритмические движения | На музыкальных занятиях  3-5 мин. | На музыкальных занятиях  6- 8 мин. | На музыкальных занятиях  8-10 мин. | На музыкальных занятиях  10-15 мин. |
| 5.Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице), в летний период – 3 занятия на улице | 2 раза в неделю  10 мин. | 3 раза в неделю  10-15 мин. | 3 раза в неделю  15-20 мин | 3 раза в неделю  25-30 мин. |
| 6. Дозированный бег | - | - | Ежедневно по 150- 200 м. | Ежедневно ст. гр – по 200-250 м. ; подг. гр – по 250-300 м. |
| 7. Подвижные игры:  -сюжетные;  -бессюжетные;  -игры- забавы;  -соревнования;  эстафеты;  аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 3- 5 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7- 8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8- 12 мин. |
| 8.Игровые упражнения:   * на развитие глазомера и координации движений; * ловкие прыгуны; * подлезание; * пролезание; * перелезание | Ежедневно индивидуально 3- 5 мин. | Ежедневно по подгруппам 4 – 6 мин. | Ежедневно по подгруппам 6 – 8 мин. | Ежедневно по подгруппам 8 – 10 мин. |
| 9.Оздоровительные мероприятия:  -гимнастика после сна;   * упражнения на дыхание; | Ежедневно  2-3 мин. | Ежедневно  5 мин | Ежедневно  6 мин. | Ежедневно  7-8 мин. |
| 10. Физические упражнения и игровые задания:   * игры с элементами логоритмики; * артикуляционная гимнастика; * пальчиковая гимнастика | Ежедневно индивидуально, сочетая упражнения по выбору,  3 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| 11.Психогимнастика | - | 2 раза в неделю  3-5 мин. | 2 раза в неделю  6-8 мин. | 2 раза в неделю 10 – 15 мин. |
| 12. Физкультурный досуг | 1 раз в год  10 мин. | 2 раза в год  по 10-15 мин | 2 раза в год  по 15-20 мин. | 2 раза в год  по 25- 35 мин. |
| 13. Спортивный праздник | 1 раз в год  10 мин. | 2 раза в год  по 10-15 мин | 2 раза в год  по 15-20 мин. | 2 раза в год  по 25- 35 мин. |
| 14. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно.  Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя | | | |

Система закаливающих мероприятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Возрастные группы*** | | | |
| ***Группа детей раннего возраста + 1 мл. группа*** | ***2 мл. группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старший дошкольный возраст (старшая, подготовительная группы)*** |
| I. Элементы повседневного закаливания | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей | | | |
| 1.Воздушно – тепловой режим: | От +22 до + 19◦ С | От +21 до + 19◦ С | От +20 до + 19◦ С | От +20 до + 19◦ С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей | | | |
| * ***одностороннее проветривание***   (в теплое время года - в присутствии детей) | В ***холодное время*** года форточки, фрамуги открывают во время сна детей с одной стороны и закрывают за 30 мин. до подъема.  Допускается снижение температуры на 1- 2 градуса.  В ***теплое время*** года сон детей организуют при открытых окнах ( избегая сквозняков). | | | |
| -***сквозное проветривание***  (в отсутствии детей, заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий). Проводится не менее 10 мин. через каждые 1,5 часа. | В холодное время года проводится кратковременно (5- 10 мин).  Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 ◦ С | | | |
| - ***утром, перед приходом детей*** | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной | | | |
| - ***перед возвращением детей с дневной прогулки*** | + 21 ◦ С | +21◦ С | +20 ◦С | +20◦ С |
| - ***во время дневного*** ***сна, вечерней прогулки*** | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении | | | |
| 2. Воздушные ванны:  -приём детей на воздухе | - | Летом | Весной, летом | Круглогодично, зимой – при -15◦ С |
| - утренняя гимнастика |  | В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная  В теплый период года проводится на улице | | |
| - физкультурные занятия | + 18 ◦ С | + 18 ◦ С | + 18 ◦ С | + 18 ◦ С |
|  | В холодное время года одно занятия – на воздухе.  Летом все занятия проводятся на воздухе. | | | |
| - прогулка | Одежда и обувь должны соответствовать погодным условиям | | | |
| Проводится до -15◦ С и скорости ветра менее 15м/с | Проводится до -15◦ С и скорости ветра менее 15м/с | Проводится до -15◦ С и скорости ветра менее 15м/с | Проводится до -20◦ С и скорости ветра менее 15м/с |
| - свето- воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30- 40 мин.  В теплое время года ежедневно при температуре от +20◦ С до +22◦ С после предварительной воздушной ванны в течение 10- 15 мин. | | | |
| - босохождение | В теплое время года при температуре воздуха от + 20◦ С до +22◦ . В холодное время года в помещени при соблюдении нормативных температур. | | | |
| - дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении | | | |
|  | + 19◦ С | + 19◦ С | + 19◦ С | + 19◦ С |
| - физические упражнения |  | Ежедневно, I и II половина дня | | |
| - комплекс пробуждения | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы | | | |
| - гигиенические процедуры | Умывание водой комнатной температуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры  (в теплое время года) | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры  (в теплое время года) | Умывание, обтирание верхней части туловища водой комнатной температуры  (в теплое время года) |
| II. Специальные закаливающие воздействия |  |  | Полоскание полости рта водой комнатной температуры | |
| 1.Ножные ванны | Мытье ног перед сном в теплое время года | Мытье ног перед сном в теплое время года | Мытье ног перед сном в теплое время года | Мытье ног перед сном в теплое время года |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой. | | | | |