**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 | Ежедневно3 – 5 мин. | Ежедневно 3- 5 мин. | Ежедневно 5- 7 мин | Ежедневно 7- 10 мин. |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно3 – 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 занятиях3-5 мин. | На музыкальных занятиях6- 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 неделю10 мин. | 3 раза в неделю 10-15 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин | 3 раза в неделю25-30 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 неделю6-8 мин. | 2 раза в неделю 10 – 15 мин. |
| 12. Физкультурный досуг | 1 раз в год10 мин. | 2 раза в годпо 10-15 мин | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в годпо 25- 35 мин. |
| 13. Спортивный праздник | 1 раз в год10 мин. | 2 раза в годпо 10-15 мин | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в годпо 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 облегченнаяВ 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. |