

Движение и двигательная активность

Программа предусматривает в первую очередь формирование отношений к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка, направленных на потребность движения и развития физических качеств. В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников в ДОО осуществляется физкультурно-оздоровительная работа:

| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
|--|---|
| Создание условий для двигательной активности | <ul style="list-style-type: none"> – гибкий режим; – совместная деятельность взрослого и ребенка; – оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивных площадок, спортивных уголков в группах); – индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; – подготовка специалистов по двигательной деятельности |
| Система двигательной активности + система психологической помощи | <ul style="list-style-type: none"> – утренняя гигиеническая гимнастика; – прием детей на улице в теплое время года; – совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей; – двигательная активность на прогулке; – физкультура на улице; – подвижные игры; – физкультминутки во время совместной деятельности; – бодрящая гимнастика после дневного сна; – упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; – дыхательная гимнастика; – гимнастика для глаз; – профилактика плоскостопия; – физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; – дни здоровья; – спортивно-ритмическая гимнастика; – игры, хороводы, игровые упражнения; – оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; – психологическое сопровождение |

Организация двигательного режима

| № п/п | Направления и мероприятия | Группа | График проведения | Продолжит. мин |
|--|--|--------|--|----------------|
| 1. Организация двигательного режима | | | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Все | 8.00-8.30 /согласно расписания/ | 7-10 |
| 1.2 | Занятия по физической культуре | Все | два раза в неделю, 1 на прогулке /согласно расписания/ | 15-30 |
| 1.3 | Двигательная разминка во время перерыва между интегрированными занятиями в ООД | Все | По необходимости | 3-5 |
| 1.4 | Физкультминутка в ООД | Все | Во время занятий | 3-5 |
| 1.5 | Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей | Все | Во время прогулок | Не менее 3ч. |

| | | | | |
|------|---|-----------------|--|--------|
| 1.6 | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка | Все | В самостоятельной игровой деятельности | 30-40 |
| 1.7 | Физкультурный досуг | Мл.-подг. | Один раз в месяц | 40-60 |
| 1.8 | Соревнования, эстафеты | Подг.гр. | По плану | 40-60 |
| 1.9 | Спортивные праздники | Ст, подг.гр. | Три раза в год | 60 |
| 1.10 | Походы, экскурсии в лес, парк и т.д. | Подг.гр. | 1 раз в год | 60-120 |
| 1.11 | Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи: - «Неделя здоровья» -«Папа, мама, я – спортивная семья» | Все | Ежеквартально Один раз в год | 45-60 |
| 1.12 | Индивидуальная работа по развитию движений | Все | Ежедневно | 12-15 |