

## Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы

| <i>Создание условий для двигательной активности</i>   | <i>Система двигательной активности – система психологической помощи</i>  | <i>Система закаливания</i>  |  | <i>Организация рационального питания</i>   |
|---|--|---|--|--|
|   |  | <i>В повседневной жизни</i>   | <i>Специально организованная</i>   |  |
| <p>-гибкий режим;</p> <p>-занятия по подгруппам;</p> <p>-создание условий (спорт.инвентарь, оборудование спортзала; спортплощадки; спортивных уголков в группах);</p> <p>-постепенный режим пробуждения</p> | <p>-утренняя гимнастика;</p> <p>-приём детей на улице в тёплое время года;</p> <p>-физ. занятия;</p> <p>-двигательная активность на прогулке;</p> <p>-физкультура на улице;</p> <p>-подвижные игры;</p> <p>-физминутка на занятиях;</p> <p>-корректирующая гимнастика после дневного сна;</p> <p>-дыхательная гимнастика;</p> <p>-физкультурные досуги, игры, забавы;</p> <p>-оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией;</p> <p>-психогимнастика;</p> <p>-спортивно-ритмическая гимнастика;</p> <p>-пальчиковая гимнастика.</p> | <p>-утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма);</p> <p>-облегчённая форма одежды;</p> <p>-ходьба босиком в спальне до и после сна;</p> <p>-сон с доступом воздуха (+19,+17С);</p> <p>-контрастные воздушные ванны (перебежки);</p> <p>-солнечные ванны (перебежки);</p> <p>-солнечные ванны (в летнее время);</p> <p>-обширное умывание.</p> | <p>-полоскание рта, горла водой;</p> <p>-обширное умывание;</p> <p>-контрастные ванны для ног;</p> <p>-ходьба и игры на мокрых дорожках;</p> <p>-Ходьба по ребристой доске и массажным коврикам.</p> | <p>-организация второго завтрака в оздоровительных группах (молоко, чесночные гренки)</p> <p>-введение овощей, фруктов, соков в ежедневное меню;</p> <p>-организация полдника в оздоровительных группах (оздоровительный напиток из овса, молока, мёда)</p> <p>-замена продуктов для детей – аллергиков;</p> |

## Модель двигательного режима детей

### во второй группе раннего возраста

(от 1 года 5 месяцев до 2-х лет)

| <b>Вид занятия и формы двигательной активности</b>                     | <b>Особенности организации</b>   |
|--|--|
| <b>1. Физкультурно – оздоровительное направление</b>                   |  |
| 1.1. Утренняя гимнастика   | Ежедневно 8 минут  |
| 1.2. Физминутка  | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3 минуты)          |
| 1.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке                | Ежедневно, утром и вечером (30 минут)  |
| 1.4. Пробежка по массажным коврикам в сочетании с воздушными ваннами   | Ежедневно, после дневного сна в спальне (5 минут)  |
| 1.5. Гимнастика после дневного сна                                     | Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 минут)   |
| <b>2. НОД по физической культуре</b>                                   |  |
| 2. 1. По физической культуре   | 2 раза в неделю (10 минут)   |
| 2.2. Самостоятельная двигательная активность                           | Ежедневно под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 2.3. Физкультурный досуг   | 1 раз в месяц (15 минут)   |
| <b>3. Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи</b> |  |
| 3.1. Домашние задания, рекомендации                                    | Определяются воспитателем  |

| <b>Формы работы</b>  | <b>1-я и 2-я Младшие группы</b>   | <b>Средняя группа</b>                           | <b>Старшая группа</b>                           | <b>Подготовительная группа</b>                   |
|--|---|---|---|--|
| 1. Подвижные игры во время утреннего приёма детей  | Ежедневно 3-5мин  | Ежедневно 5-7мин                                | Ежедневно 7-10мин                               | Ежедневно 10-12мин                               |
| 2. Утренняя гимнастика   | Ежедневно 3-5мин  | Ежедневно 5-7мин                                | Ежедневно 7-10мин                               | Ежедневно 10-12мин                               |
| 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. | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.  |
| 4. Релаксация  | После всех обучающих занятий 2-3мин.  | После всех обучающих занятий 2-3мин.            | После всех обучающих занятий 2-3мин.            | После всех обучающих занятий 2-3мин.             |
| 5. Музыкально-ритмические движения   | На музыкальных занятиях 6-8 мин.  | На музыкальных занятиях 8-10 мин.               | На музыкальных занятиях 10-12 мин.              | На музыкальных занятиях 12-15 мин.               |
| 6.НОД по физической культуре (интегрированные, традиционные, с элементами валеологии, с использованием нестандартного оборудования, «ералаш», с использованием сказочного сюжета)                              | 2раза в неделю 10-15мин.  | 2раза в неделю 15-20мин.                        | 2раза в неделю 20-25мин.                        | 2раза в неделю 25-30мин.                         |
| 7. Дозированный бег  | Ежедневно по 80-100м  | Ежедневно по 80-100м                            | Ежедневно по 80-100м                            | Ежедневно по 80-100м                             |
| 8. Тренирующая игровая дорожка   | Ежедневно 6-8мин.   | Ежедневно 8-10мин.                              | Ежедневно 8-10мин.                              | Ежедневно 10-12мин.                              |
| 9. Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетные.</li> <li>• Бессюжетные.</li> <li>• Игры-забавы.</li> <li>• Соревнования.</li> <li>• Эстафеты.</li> <li>• Атракционы.</li> </ul>          | Ежедневно не менее двух игр по 5-7мин.  | Ежедневно не менее двух игр по 7-8мин.          | Ежедневно не менее двух игр по 8-10мин.         | Ежедневно не менее двух игр по 10-12мин.         |
| 10. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зоркий глаз.</li> <li>• Ловкие прыгуны.</li> <li>• Подлезание.</li> <li>• Пролезание.</li> <li>• Перелезание.</li> </ul>                      | Ежедневно по подгруппам 4-6мин.   | Ежедневно по подгруппам 6-8мин.                 | Ежедневно по подгруппам 6-8мин.                 | Ежедневно по подгруппам 8-10мин.                 |
| 11.Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика пробуждения.</li> <li>• Корректирующая гимнастика.</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Игровой массаж.</li> </ul> | Ежедневно 5мин.   | Ежедневно 6мин.                                 | Ежедневно 7мин.                                 | Ежедневно 8мин.                                  |
| 11. Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры с элементами логоритмики.</li> <li>• Артикуляционная гимнастика.</li> <li>• Пальчиковая гимнастика.</li> </ul>      | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5мин  | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8мин  | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10мин | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15мин |
| 12. Психогимнастика  | 2 раза в неделю 3-5мин.   | 2 раза в неделю 6-8мин.                         | 2 раза в неделю 8-10мин.                        | 2 раза в неделю 12-15мин.                        |
| 13. Физкультурный досуг.   | 1раз в месяц 15мин.   | 1раз в месяц 20мин.                             | 1раз в месяц 30мин.                             | 1раз в месяц 35мин.                              |
| 14. Спортивный праздник  | 2раза в год 20-25мин.   | 2раза в год 20-25мин.                           | 2раза в год 30-35мин.                           | 2раза в год 30-35мин.                            |
| 15.Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня   | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя. |   |   |  |

| Содержание   | Возрастные группы   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  | От 1,5 до 4 лет   | От 4 до 5 лет                                 | От 5 до 6 лет  | От 6 до 7 лет  |
| <b>I. Элементы повседневного закаливания</b>   | В холодное время допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей.   |   |  |  |
| <b>1. Воздушно-температурный режим:</b>  | от +21 до +19*С   | от +21 до +19*С                               | от +21 до +19*С  | от +21 до +19*С  |
|  | Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей  |   |  |  |
| • одностороннее проветривание (в присутствии детей)  | В холодное время проводится кратковременно (5-10мин).<br>Допускается снижение температуры на 1-2*С  |   |  |  |
| • сквозное проветривание (в отсутствии детей):   | В холодное время проводится кратковременно (5-10мин).<br>Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3*С   |   |  |  |
| - утром, перед приходом детей  | К моменту прихода детей в группу детей температура воздуха восстанавливается до нормальной  |   |  |  |
| - перед возвращением детей с дневной прогулки  | +21*С   | +20*С   | +20*С  | +20*С  |
| - во время дневного сна, вечерней прогулки   | В тёплое время проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении  |   |  |  |
| <b>2. Воздушные ванны:</b>   |   |   |  |  |
| • приём детей на воздухе   | В тёплое время года   |   |  |  |
| • утренняя гимнастика  | В тёплое время года проводится ежедневно на участке.<br>В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегчённая.  |   |  |  |
| • НОД по физической культуре   | + 18*С  | + 18*С  | + 18*С (-18*С)   | + 18(-18*С)  |
|  | От 1,5 до 2 лет   | От 2 до 4 лет<br>2 занятия в зале.            | 2 занятия в зале,<br>форма спортивная,<br>босиком.<br>1 занятие круглогодично на улице | 2 занятия в зале, форма спортивная, босиком.<br>1 занятие круглогодично на улице |
|  | 2 занятия в группе, одежда облегчённая.   | от 2 до 3 лет<br>Одежда облегчённая, в носках |  |  |
|  |   | от 3 до 4 лет<br>Форма спортивная. В носках.  |  |  |
| • прогулка   | до -10*С  | до -15 *С                                     | до -18*С   | до -20*С   |
|  | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года.  |   |  |  |
| • световоздушные ванны   | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 минут.<br>В теплое время года ежедневно при температуре от +20*С до «»*С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 минут. |   |  |  |
| • хождение босиком   | Ежедневно. В тёплое время года при температуре воздуха от +20*С до +22*С.<br>В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.   |   |  |  |
| • дневной сон  | Обеспечивается состоянием теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении. 18*С.   |   |  |  |
| • физические упражнения  | Ежедневно   |   |  |  |
| • после дневного сна   | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы.  |   |  |  |
| • гигиенические процедуры  | Умывание лица, мытьё рук до локтя водой комнатной температуры   |   | Умывание лица, шеи, рук до плеча прохладной водой.                                     |  |
| <b>II. Специальные закаливающие мероприятия</b>  |   | Полоскание рта водой комнатной температуры    | Полоскание рта водой комнатной температуры   | Полоскание рта водой комнатной температуры                                       |
| <b>1. Ножные ванны</b>   | Топтание на мокрой дорожке  |   | Топтание в тазах с контрастной температурой воды                                       |  |
| <b>2. Игровой массаж</b>   | Игровой массаж рук.   | Закаливающее дыхание. Игровой массаж рук.     | Закаливающее дыхание. Игровой массаж рук, шей.   | Закаливающее дыхание. Игровой массаж рук, шей, стоп.                             |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребёнка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой. |   |   |  |  |

## Формы и методы оздоровления детей

| <i>№ п/п</i> | <i>Формы и методы</i>                    | <i>Содержание</i>   | <i>Контингент детей</i>                         |
|--------------|--|---|---|
| <b>1</b>     | <b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> | Щадящий режим (адаптационный период)                          | Все группы                                      |
|              |  | Гибкий режим  | Все группы                                      |
|              |  | Организация микроклимата и стиля жизни группы                 | Все группы                                      |
|              |  | Рациональное питание  | Все группы                                      |
|              |  | Занятия ОБЖ   | Все группы                                      |
| <b>2</b>     | <b>Физические упражнения</b>             | Утренняя гимнастика   | Все группы                                      |
|              |  | Корригирующая гимнастика                                      | Все группы                                      |
|              |  | Дыхательная гимнастика  | Все группы                                      |
|              |  | Подвижные и динамичные игры                                   | Все группы                                      |
|              |  | Спортивные игры   | Все группы                                      |
| <b>3</b>     | <b>Гигиенические и водные процедуры</b>  | Умывание  | Все группы                                      |
|              |  | Мытьё рук   | Все группы                                      |
|              |  | Игры с водой  | Все группы                                      |
|              |  | Обеспечение чистоты среды                                     | Все группы                                      |
| <b>4</b>     | <b>Свето-воздушные ванны</b>             | Проветривание помещений ( в т. ч. сквозное)                   | Все группы                                      |
|              |  | Сон при открытых фрамугах                                     | Все группы                                      |
|              |  | Прогулки на открытом воздухе                                  | Все группы                                      |
|              |  | Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха           | Все группы                                      |
| <b>5</b>     | <b>Активный отдых</b>                    | Развлечения   | Все группы                                      |
|              |  | Праздники   | Все группы                                      |
|              |  | Игры – забавы   | Все группы                                      |
|              |  | Дни здоровья  | Все группы                                      |
|              |  | Каникулы  | Все группы                                      |
| <b>6</b>     | <b>Арома- и фитотерапия</b>              | Ароматизация помещений  | Все группы                                      |
|              |  | Аромамедальоны  | Все группы                                      |
|              |  | Отвары овса с молоком и мёдом                                 | 2-я гр. Раннего возраста,<br>1-я младшая группа |
| <b>7</b>     | <b>Свето- и цветотерапия</b>             | Обеспечение светового режима                                  | Все группы                                      |
|              |  | Цветовое и с световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы                                      |
| <b>8</b>     | <b>Музыкотерапия</b>                     | Музыкальное сопровождение режимных моментов                   | Все группы                                      |
|              |  | Музыкальное оформление фона занятий                           | Все группы                                      |
|              |  | Использование музыки в театрализованной деятельности          | Все группы                                      |
| <b>9</b>     | <b>Физиотерапия</b>                      | Кварцевание   | 2-я гр. раннеговозраста,<br>1-я младшая группа  |
|              |  | Люстра Чижевского   | 2-я гр. раннеговозраста,<br>1-я младшая группа  |
| <b>10</b>    | <b>Стимулирующая терапия</b>             | Смазывание носа оксолиновой мазью                             | 2-я гр. раннеговозраста,<br>1-я младшая группа  |
|              |  | Закапывание пинасола  | 2-я гр. раннеговозраста,<br>1-я младшая группа  |
|              |  | Витаминация   | Все группы                                      |

## Формы физкультурно – оздоровительной работы

- Физкультура:
  - интегрированная;
  - традиционная;
  - игровая;
  - с элементами валеологии;
  - с использованием сказочного сюжета;
  - с использованием спортивных элементов.
- Оздоровительный бег.
- Прогулки.
- Походы.
- Дни здоровья.
- Спортивные развлечения и праздники.
- Утренняя гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Корректирующая гимнастика.
- Комплексы гимнастики в сухом бассейне.
- Комплексы для профилактики плоскостопия.

