

Физкультурно-оздоровительная работа Формы работы

№ п/п	Виды ООД	Организация ООД
1.	ОД по физической культуре	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале Длительность 5-10 минут.
1.2	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерыва между ОД (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки. Длительность 20-30 минут.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время прогулки, ежедневно.
1.6	Прогулки-походы	Раз в месяц с организацией игр, соревнований. Длительность 60-120 минут, средние и старшие группы.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с обширным умыванием.	Ежедневно, по мере пробуждения детей. Длительность 10 минут.
2.	Образовательная деятельность.	
2.1	По физической культуре:- -игровые; -сюжетно-игровые; -тематические; -музыкальные путешествия; -занятия-тренировки.	Проводятся: группы раннего возраста – 2 ОД в неделю, от 3 до 8 лет - 3 ОД в неделю (одно на улице в холодный период года, в теплый – большинство на свежем воздухе в зависимости от погоды). Длительность 10-30 минут (в зависимости от возраста)
3.	Самостоятельная деятельность	
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4.	Физкультурно-массовые	
4.1	Дни здоровья	Один раз в квартал

4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. Длительность 20-40 минут (в зависимости от возраста)
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год. Длительность 60-90 минут.

Структура оздоровления

№ п\п	Виды мероприятий по оздоровлению	Организация мероприятия
1.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований	
1.1	Обучение уходу детей за своим телом.	В совместной деятельности, на ОД познавательного характера.
2.	Комплексное закаливание	Ежедневно, процедуры индивидуально по группам.
3.	Витаминизация блюд (третье блюдо)	Аскорбиновая кислота. Ежедневно. Круглый год.
4.	Фитонциды (лук, чеснок)	При эпидемии гриппа
4.1.	Смазывание носовой полости оксолиновой мазью	
5.	Оздоровительные мероприятия	
6.	Элементы психогимнастики	На ОД физкультурой, на ОД познавательного характера
6.1.	Элементы релаксации	Ежедневно после сна.
6.2.	Дыхательные упражнения	
7.	Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих	В период набора новых детей. На занятиях.
7.1.	Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии	

Модель оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	Ежедневно в тёплый период
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-15 мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно +18...+20 С +16...+18 С
Сквозное проветривание	не менее 10мин., каждые 1,5 часа до +14...+16 С
Одежда детей в группе	Облегченная
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 мес., начиная с 4 лет