



## **Организация физкультурно-оздоровительной работы**

| <b>№</b>                                        | <b>Виды занятий</b>                                                                             | <b>Особенности организации</b>                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Физкультурно- оздоровительные занятия</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1                                             | Утренняя гимнастика                                                                             | Ежедневно на открытом воздухе или в группе.<br>Длительность 10-12 мин.                                                                                                                                  |
| 1.2                                             | Двигательная разминка                                                                           | Ежедневно во время большого перерыва между занятиями ( с преобладанием статических поз).<br>Длительность 7-10 мин.                                                                                      |
| 1.3.                                            | Физкультминутка                                                                                 | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.                                                                                                     |
| 1.4.                                            | Подвижные игры и физические упражнения                                                          | Ежедневно во время утренней прогулки (учитывая климатические условия и t-ый режим), подгруппами, подобранными с учетом уровня ДО детей.<br>Длительность 25-30 мин.                                      |
| 1.5.                                            | Оздоровительный бег                                                                             | Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.                                                                                                        |
| 1.6.                                            | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами                     | 2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 10 мин                                                                                                                             |
| 1.8.                                            | Прогулки- походы в лес или близреки (пешие, с согласия родителей, учитывая температурный режим) | Во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений.<br>Длительность 60-120 мин.                                                                              |
| <b>2. Учебные занятия</b>                       |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 2.1.                                            | По физической культуре                                                                          | 3 раза в неделю подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе, учитывая температурный режим).<br>Длительность согласно возрастным особенностям. |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>               |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1.                                            | Самостоятельная двигательная деятельность                                                       | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.                                                          |
| <b>4. Физкультурно- массовые занятия</b>        |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |
| 4.1.                                            | Физкультурный досуг                                                                             | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двухгрупп. Длительность 50-60 мин.                                                                                                         |
| 4.2.                                            | Физкультурно- спортивные праздники на открытом воздухе                                          | 2-3 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками других групп или соседнего дошкольного учреждения.<br>Длительность согласно возрастным особенностям.                                              |
| 4.3.                                            | Игры- соревнования между возрастными группами                                                   | 1-2 раза в год на воздухе или в группе. Длительность не более 60 мин.                                                                                                                                   |

## **5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи**

- |                                                                                            |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1. Домашние задания                                                                      | Определяются воспитателем                                                                                                               |
| 5.2. Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении            | По желанию родителей, воспитателей, детей                                                                                               |
| 5.3. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |

### **Группы раннего возраста (2-3 года)**

- пребывание детей в группе в облегченной одежде
- утренняя гимнастика
- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями после сна
- прогулка 2 раза в день, учитывая температурный режим
- подвижные игры
- физкультурные уголки в группе
- витаминотерапия
- нестандартное физоборудование

### **Младше - средний возраст ( дополнительно)**

- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- спортивные упражнения ( санки, велосипед, скольжение)
- физкультурные досуги 1 раз в месяц
- физкультурные праздники 2 раза в год ( зима, лето)
- физкультурные уголки в группах
- каникулы ( Неделя здоровья, январь, апрель)
- стоматологическое обслуживание (1 раз в год)
- игровой массаж

### **Старший возраст ( дополнительно)**

- спортивные игры
- физические упражнения на прогулке
- соревнования, игры-эстафеты, народные игры
- углубленный осмотр специалистами (1 раз в год )
- каникулы (Неделя здоровья, январь, апрель)

