

Система физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ **«Детский сад села Мошок»**

Создание условий для двигательной активности:

- гибкий режим;
- создание предметно - развивающей среды;
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.

Система двигательной активности:

- утренняя гимнастика;
- прием детей на свежем воздухе (май – сентябрь);
- ООД физическая культура;
- свободная двигательная активность детей;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- гимнастика после дневного сна;
- физкультурные досуги, забавы, игры;
- спортивно - ритмическая гимнастика;
- оздоровительно – игровой час в группе для детей от 1,5 до 3 лет;
- динамический час на дневной прогулке для детей от 3 до 7 лет;
- час двигательного творчества в спортивном зале для детей от 3 до 7

лет.

Система закаливания.

В повседневной жизни:

- утренний прием на свежем воздухе;
- облегченная форма одежды;
- ходьба босиком до и после сна по массажным дорожкам;
- сон с доступом свежего воздуха;
- контрастные воздушные ванны;
- солнечные ванны в летнее время;
- обширное умывание;
- различные виды массажа:
 - массаж ступней - «счеты» (массажер для ног);
 - массаж тела - «ленточный» массажер;
 - упражнения с упражнения на диске «Здоровье»;
 - массаж кистей рук и стоп ног мячи с шипами;

- упражнения с гимнастическим роликом;
- упражнения с массажным колечком для кистей рук.

Специально организованная:

- полоскание зева отваром календулы, эвкалипта;
- витаминный чай;
- лимонный напиток;
- С -витаминизация третьих блюд;
- ароматизация помещений (чесночные тарелочки)
- сироп шиповника;
- вакцинация против гриппа;
- смазывание слизистой носа оксолиновой мазью.

Организация рационального питания:

- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей в обед;
- индивидуальное меню;
- питьевой режим.

Университет
 Завершено МБОУ
 Детский сад № 10
 Директор
 М.В. Павлова

Система физкультурно- оздоровительной работы МБОУ

Формы работы		Группа детей раннего возраста	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром	5х5 мин	5х5 мин	5х6 мин	5х10 мин	5х10 мин
ООД Физическая культура	3 раза в неделю	3х10 мин	3х15 мин	3х20 мин	3х25 мин	3х30 мин
ООД Музыка	2 раза в неделю	2х6 мин	2х10 мин	2х20мин	2х25 мин	2х20 мин
Физкультминутки	Ежедневно во время НОД		5х3 мин	5х3 мин	5х2х3 мин	5х2х3 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	5х2х4 мин	5х2х6 мин	5х2х8 мин	5х2х10мин	5х2х10мин
Динамический час на прогулке	1 раз в неделю	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Спортивные упражнения с мячами, лентами, обручами	2 раза в неделю	2х6 мин	2х8 мин	2х10 мин	2х12 мин	2х15 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	5х6 мин	5х8 мин	5х8 мин	5х10 мин	5х10 мин
Спортивные игры	1 раз в неделю		8 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Час двигательного творчества в спортивном зале	1 раз в неделю, вечер	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Индивидуальная работа по физическому развитию	2 раза в неделю	2 2х4мин	2 2х5мин	2х7 мин	2х10 мин	2х10 мин
Оздоровительный игровой час	1 раз в неделю	10 мин				
Спортивный досуг	1 раз в месяц	15 мин	20 мин	20 мин	40 мин	40 мин
Спортивный праздник	1 раз в квартал		25 мин	30 мин	40 мин	45 мин
День здоровья	2 раза в год					
Самостоятельная двигательная активность		5 х 230 мин	5х170 мин	5х150 мин	5 х 75 мин	5 х 70 мин
В неделю:		22ч 32мин	19ч 24мин	18ч 49мин	13ч 38мин	14ч 42мин

Примечание: ООД – организованная образовательная деятельность.