

Заместитель заведующей по УВ и АР
Л.М. Баданина

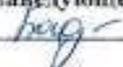
Утверждаю:
 Заведующая С.В. Симонова
 « 02 » сентября 2024г.

Модель двигательной активности детей в ДОО

№ п/п	Режимные моменты	I мл. группа		II мл. группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя	День	Неделя
1.	Утренняя гимнастика	4'-5'	5'x5=25'	5'-6'	6'x5=30'	7'x5	35'	8'-10'	9'x5=45'	10'	10'x5=50'
2.	Физкультурные занятия	10'x2	10'x2=20'	15'	15'x3=45'	20'x3	60'	25'x3	75'	30x2	60
3.	Музыкальные занятия	10'x2	20'	15'x2	30'	20'x2	40'	25'x2	50'	30x2	60'
4.	Плавание	15'	15'	20'x2	40'	25'x2	50'	30'x2	60'	30'	30'
5.	Физ.минутки на других занятиях	---	---	1'	5'	2'x5	10'	2'x2x5	20'	3'x3x5	45'
6.	Двигательная разминка в перерывах между занятиями	---	---	1'	5'	3'x4x5	20'	7'x5	35'	20	1ч.40
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	12'x2	24'	15'x2	30'	20'x2	40'	30'x2	60'	30'x2	60'
8.	Бодрящая гимнастика	3'-4'	5'x5=25'	6'x5	30'	7'x5	35'	7'x5	35'	7'x5	35'
9.	Физкультурный досуг	---	---	15'	15'	20'	20'	25'	25'	30'	30'
10.	Физкультурные праздники	---	---	15'	15'	20'	25'	30'	30'	30'	30'
11.	Самостоятельно-двигательная деятельность в режиме дня	15'-20'x2	20'x2x5=3ч.20'	20'x2	40'x5=3ч.20'	20'x2x5=3ч.20'	5x40'=3ч.20'	25'x2=50'	25'x2x5=4ч.15'	25'x2=50'	25'x2x5=4ч.15'
13.	Походы	15'	15'	15'	15'	20'	25'	25'	30'	30'	35'

ИТОГО В НЕДЕЛЮ	6час.	7ч.40'	9ч.15'	12ч.20'	13ч.16'
ИТОГО В МЕСЯЦ	30часов	38ч.20'	46ч.15'	61ч.40'	53ч04'

Заместитель заведующей по УВ и АР

 Л.М. Баданина

Заведующая

 Утверждаю:
С.Р. Симонова
« 02 »  2024г.

Система физкультурно - оздоровительной работы в ДОО с учетом регионального компонента

№ п/п	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственные
1. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Старшая медсестра воспитатели
2.	Диспансеризация	подготовительные группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
2. Обеспечение здорового ритма жизни				
1.	-Щадящий режим / в адаптационный период/ -гибкий режим дня -определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы	Ежедневно в адаптационный период	Воспитатели, ст. медсестра, педагог-психолог
3. Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели

3.	Физкультминутки	Все группы	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели, специалисты
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
5.	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовит. группы	2 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физической культуре
7.	Физкультурные досуги, праздники	Все группы	1 раз в квартал	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители
8.	День здоровья	Дошкольные группы	1 раз в квартал	Старшая медсестра, воспитатели
4.Дополнительная двигательная активность				
1.	Оздоровительно-профилактические игры на воде	Дошкольные группы	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
2.	Оздоровительно-профилактические игры на воздухе	Подготовительные группы	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
5. Профилактические мероприятия				
1.	Витаминизация третьего блюда	Все группы	2 раза в год (осень, весна)	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций (осень – весна)	Старшая медсестра
3.	Пальчиковая гимнастика	Все группы	В течение дня	Воспитатели, специалисты
4.	Дыхательная гимнастика	Все группы	В течение дня	Воспитатели, специалисты
5.	Зрительная гимнастика	Все группы	В течение дня	Воспитатели, специалисты
6.	Речевая гимнастика	Все группы	В течение дня	Воспитатели, специалисты

6. Нетрадиционные формы оздоровления

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения в педагогическом процессе	Музыкальный руководитель, воспитатели
2.	Оздоровление фитонцидами (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций (осень – весна)	Старшая медсестра, воспитатели

7. Закаливание

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	Ежедневно, в течение года	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Прогулки на улице	Все группы	Ежедневно в зависимости от погодных условий, в течение года	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Босохождение по «Дорожкам здоровья»	Все группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели
5.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Контрастное обливание ног	Дошкольные группы	Июнь - август	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Игры с водой	Все группы	Июнь - август	Воспитатели, специалисты
8.	Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	Дошкольные группы	Ежедневно, после каждого приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели

8. Работа с педагогами

1.	Итоги оздоровительной работы	Все группы	май	Ст. медсестра
2.	Оформление тетрадей «Мониторинг здоровья»	Все группы	ежемесячно	Воспитатели

3.	Контроль за физическим развитием и здоровьем детей	Все группы	1 раз в квартал	Ст. медсестра
4.	Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни	Все группы	1 раз в квартал	Ст. медсестра