

Движение и двигательная активность

Программа предусматривает в первую очередь формирование отношений к двигательной-активной деятельности, интереса и потребности в физическом совершенствовании ребенка, направленных на потребность движения и развития физических качеств. В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников в ДОО осуществляется физкультурно-оздоровительная работа:

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> – гибкий режим; – совместная деятельность взрослого и ребенка; – оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивных площадок, спортивных уголков в группах); – индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; – подготовка специалистов по двигательной деятельности
Система двигательной активности + система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> – утренняя гигиеническая гимнастика; – прием детей на улице в теплое время года; – совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей; – двигательная активность на прогулке; – физкультура на улице; – подвижные игры; – физкультминутки во время совместной деятельности; – бодрящая гимнастика после дневного сна; – упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; – дыхательная гимнастика; – гимнастика для глаз; – профилактика плоскостопия; – физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; – дни здоровья; – спортивно-ритмическая гимнастика; – игры, хороводы, игровые упражнения; – оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; – психологическое сопровождение

Организация двигательного режима

№ п/п	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжит. мин
1. Организация двигательного режима				
1.1	Утренняя гимнастика	Все	8.00-8.30 расписания/ /согласно	7-10
1.2	Занятия по физической культуре	Все	два раза в неделю, 1 на прогулке /согласно расписания/	15-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между интегрированными занятиями в ООД	Все	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутка в ООД	Все	Во время занятий	3-5
1.5	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная	Все	Во время прогулок	Не менее 3ч.

	деятельность детей			
1.6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все	В самостоятельной игровой деятельности	30-40
1.7	Физкультурный досуг	Все	Один раз в месяц	40-60
1.8	Соревнования, эстафеты	Подг.гр.	По плану	40-60
1.9	Спортивные праздники	Все	Три раза в год	60
1.10	Походы, экскурсии в лес, парк и т.д.	Подг.гр.	1 раз в год	60-120
1.11	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: - «Неделя здоровья» -«Папа, мама, я – спортивная семья»	Все	Ежеквартально Один раз в год	45-60
1.12	Индивидуальная работа по развитию движений	Все	Ежедневно	12-15