

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 3»

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в год			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 3»

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10-12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 10 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Регулярно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	Не реже 1 раза в год
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год внутри детского сада

14.	Физкультурно- спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
15.	Игры- соревнования	1 раз в год длительность - не более 30 мин
16.	Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
17.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
18.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МБДОУ «Детский сад № 107»

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	<i>Закаливание</i> в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по мокрым дорожкам после сна	вторая младшие ежедневно
3.	контрастное обливание ног	средняя, старшая, подготовительная ежедневно
4.	сухое обтирание	средняя, старшая, подготовительная ежедневно
5.	ходьба босиком	все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	все группы ежедневно

	<i>Профилактические мероприятия</i>	
1.	витаминотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2.	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
3.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	осенне-зимний период
4.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
5.	полоскание рта после еды	ежедневно
6.	антропометрические измерения	2 раза в год
7.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
8.	профилактические прививки	по возрасту
9.	кварцевание	по эпидпоказаниям
10.	мониторинг здоровья воспитанников	в течение года
11.	организация и контроль питания детей	ежедневно
	<i>Физкультурно- оздоровительные</i>	
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	элементы точечного массажа	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6.	динамические паузы	ежедневно
7.	музотерапия	ежедневно
8.	психотерапия	2-3 раза в неделю
9.	сказкотерапия	ежедневно
	<i>Образовательные</i>	
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

2.	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	дошкольные группы не реже 1 раза в месяц
----	--	--