**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска**

**«Детский сад № 48»**

Автор: О.А. Башкина, инструктор по физической культуре

**Режим двигательной активности для воспитанников всех возрастных групп.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | |
| **Мероприятия** | **Группа** | **Периодичность** | | **Ответственный** | |
| Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | Ежедневно | | Воспитатели групп |
| Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | | Воспитатели групп |
| Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатели групп |
| Спортивные упражнения | Все группы | | 2 раза в неделю | | Воспитатели групп |
| Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | | 2 раза в неделю | | Воспитатели групп |
| Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 1 раз в месяц | | Инструктор по физкультуре |
| Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год | | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 2 раз в год | | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп |
| Каникулы | Все группы | | 2 раза в год | | Все педагоги |
| Динамические паузы | Все группы | | ежедневно | | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели |
| Корригирующая гимнастика для детей с ортопедиче­скими нарушениями | Сборная группа по рекомендациям педиатра | | 1 раз в неделю | | Инструктор по физкультуре |
| Спортивная секция  « Гибкий позвоночник» | Группы детей 5-7 лет | | 1 раз в неделю | | Инструктор по физкультуре |
| Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | | 2 раза в неделю | | Инструктор по физкультуре |

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| **МОНИТОРИНГ** | | | | | |
| 1 | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае)  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития. | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2 | Диспансеризация | | Старшие, подготовительная к школе группы | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр |
| **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | |
| 1. | | Витамино-терапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2. | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра |
| 3. | | Кварцивание групп и кабинетов | ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | | Самомассаж | Всем детям | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 5. | | Гимнастика для глаз | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 6. | | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 7. | | Танцы и упражнения специального воздействия | Старший возраст | еженедельно | Музыканты, инструктор по физкуль­туре, воспитатели |
| **НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | |
| 1. | | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, , вос­питатель группы |
| 2. | | Фитотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| **ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | |
| 1. | | Ходьба босиком | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 2. | | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма закаливания** | **Закаливающее воздействие** | **Длительность в минутах** | | | |
| Утренняя гимнастика  (в теплую погоду – на улице)  Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями  Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| 10  15 | 10  20 | 15  25 | 15  30 |
|  |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, | До 15 | До 20 | До 25 | До 30 |
| Прогулка в первой и второй половине дня | Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий | 2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа | | | |
| Дневной сон без маек | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка | В соответствии с действующими нормами СанПиН | | | |
| Физические упражнения после дневного сна | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями | 5-7 | 5-10 | 7-10 | 7-10 |
| Закаливание после дневного сна | Воздушная ванна и водные процедуры | 5-15 | | | |

**МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оптимизация режима** | **Организация двигательной деятельности** | **Организация питания** | **Система закаливания** | **Охрана психического здоровья** |
| Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей  Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима  Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка  Обеспечение щадящего режима дня для детей  (по показаниям врача)  Распределение двигательной нагрузки в течение дня | Утренняя гимнастика  Физкультурные занятия  Музыкально-ритмические занятия  Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение  Физкультминутки  Подвижные игры  Спортивные досуги, Дни здоровья  Индивидуальная работа с детьми | Питание по 10-ти дневному меню  Организация второго завтрака (соки, фрукты)  Введение овощей и фруктов в обед и полдник  Замена продуктов для детей аллергиков  Витаминизация пищи витамином «С»  Строгое соблюдение питьевого режима  Индивидуальный подход к детям во время приема пищи | Утренний прием на улице  (в летний период)  Облегченная форма одежды  Воздушные ванны  Игры с водой  Умывание рук и лица прохладной водой  Полоскание рта водой комнатной температуры  Упражнения для профилактики  нарушения осанки  Упражнения для профилактики плоскостопия  Босохождение (летом) | Игра!!!  Уважительный стиль общения  Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников  Оптимизация моторной плотности занятий  Чередование и интеграция видов детской деятельности  Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)  Физкультминутки, динамические паузы |

**ПЛАН СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц/возраст детей | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет | Ответственный |
| Сентябрь | «Сказка, про то, как звери от дождя прятались» | «Сказка, как козел Мефодий огород охранял» | «Что нам осень подарила» | «Путешествие к роднику здоровья» | Башкина О.А  Воспитатели групп |
| Октябрь | «У бабушки Арины » | «На празднике брусничного пирога» | « Наш родной, любимый край» | «Не зевай правила дорожные выполняй » | Башкина О.А  Воспитатели групп |
| Ноябрь | « Выпал первый снежок, бери санки дружок » | « Лиса-лапотница»- по русской сказки | «Путешествие в страну математики» | «Красавец наш Амур!» | Башкина О.А  воспитатели |
| Декабрь | «Новогодние подарки» | «Новогодняя елка и снеговик » | «Жила-была зима» | «Ищем ключ здоровья в Цветочном городе » | Башкина О.А  воспитатели |
| Январь | «Снегирь и рябинка» | «Как снежинку мы искали » | «Джунгли зовут!» | « Зимние игры!» | Башкина О.А  воспитатели |
| Февраль | «Снег, снежок, улыбнись дружек » | «Дружно весело играем и здоровье поправляем » | «Славься-наш Российский флот» | «Нашу армию родную-прославляем!» | Башкина О.А  воспитатели |
| Март | «Жили у бабуси два веселых гуся » | «Как зима с весной встретились » | «Веселые старты » | «Большое путешествие по материкам и странам » | Башкина О.А  воспитатели |
| Апрель | «Сказка про сестрицу Аленушку и братца Иванушку » | «Космическое путешествие Гнома» | «Школа подготовки космонавтов » | «Нас ждут далекие планеты » | Башкина О.А  воспитатели |
| Май | «Сказка про лето» | «Добрый доктор Айболит» | «Юные спасатели МЧС» | «Большая летняя олимпиада» | Башкина О.А  воспитатели |

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Формы проведения | Тема | Оформление материала | Ответственный |
| Сентябрь | Общее групповые собрания | Роль семьи в физическом воспитании ребенка | Подборка информационного материала | Инструктор по физической культуре |
| Октябрь | Индивидуальные собеседования | Ознакомление родителей с результатами диагностики | Отчет о результатах диагностики на начало учебного года | Инструктор по физической культуре |
| Ноябрь | Спортивный досуг | «Папа, мама, я - спортивная семья» | Фото-видео отчет | Инструктор по физической культуре,  Воспитатели групп |
| Декабрь | Практикум | Плоскостопие и его профилактика | Подборка материала | Инструктор по физической культуре |
| Январь | Оформление информационного стенда | «Спорт – здоровый образ жизни!»» | Подборка материала | Инструктор по физической культуре |
| февраль | Спортивное развлечение | «А ну-ка, папы!» | Фото-видео отчет | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| март | Практикум для родителей | «О пользе закаливания» | Подборка материала | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| апрель | Оформление информационного стенда | «Профилактика нарушения осанки у детей» | Подборка материала, статей | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| май | Индивидуальные собеседования | Ознакомление родителей с результатами диагностики | Отчет о результатах диагностики на конец учебного года | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |