**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

в структурном подразделении

 «Юрковский – детский сад»

***КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Создание условий для двигательной активности детей** | **Система двигательной деятельности + система психологической поддержки** | **Система****закаливания** | **Организация рационального питания** | **Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья** |
| - гибкий режим- занятия-создание условий (оборудование  спортзала, спортивных уголков в группах, спортинвентарь)- пробуждение после дневного сна- подготовка специалистов по двигательной деятельности | - утренняя гимнастика- прием детей на улице в теплое время года- физкультурные занятия- музыкальные занятия- двигательная активность на прогулке- физкультура на улице- подвижные игры- гимнастика после дневного сна- физкультурные досуги, забавы- игры, хороводы, игровые упражнения | - утренний прием на воздухе в теплое время года- облегченная форма одежды- ходьба босиком в спальне до и после сна- воздушные ванны  | - организация второго завтрака (сок, фрукты)- строгое выполнение натуральных норм питания- соблюдение питьевого режима- гигиена приема пищи- индивидуальный подход к детям во время приема пищи- правильность расстановки мебели | - диагностика уровня физического развития- диспансеризация  детей с привлечением врачей детской поликлиники- диагностика физической подготовленности к обучению в школе- обследование  психоэмоционального состояния детей психологом |

***ВИДЫ, ЗАДАЧИ И НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ******ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **Физиологическая и воспитательная****задача** | **Необходимые****условия** | **Ответственный** |
| **Движение во время бодрствования** | Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости. | Наличие в групповых помещениях, на участках детского сада места  для движения. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям | Воспитатели,Инструктор пофизической культуре |
| **Подвижные игры** | Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями, воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры | Знание правил игры | Воспитатели |
| **Движения** **под музыку** | Воспитание  чувства ритма, умения выполнять движения под музыку | Музыкальноесопровождение | Музыкальныйруководитель |
| **Утренняя гимнастика или гимнастика после сна** | Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность  перехода от сна к бодрствованию через движения | Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие в спальне места для проведения гимнастики. | Воспитатели,Инструктор пофизической культуре |

***Основные формы работы по возрастам***

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы  работы** |
|   **Физическое развитие**  | **Младший возраст (2-3 года):**игры подвижные, физкультурные занятия, физкультминутки, игры и упражнения под текст потешек, спортивные развлечения, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.**Младший возраст (3-4 года):**подвижные игры, физкультурные занятия, физкультминутки, игры и упражнения под музыку, ритмическая гимнастика, самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры (катание на санках, велосипеде и лыжах), спортивные развлечения.**Средний возраст (4-5 лет):**подвижные игры, физкультурные занятия, физкультминутки, игры и упражнения под музыку, ритмическая гимнастика, игровые беседы с элементами движений, физкультурные досуги (1 раз в месяц), физкультурные праздники (2 раза в год), самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры (катание на санках, велосипеде и лыжах).**Старший возраст (5-6 лет):**подвижные игры, играми-эстафетами, игровые беседа о спортивных событиях с элементами движений, физкультурные занятия, физкультминутки, игры и упражнения под музыку, ритмическая гимнастика, самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры (катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах), спортивные игры (городки, элементы баскетбола, футбола, бадминтон), физкультурные досуги (1 раз в месяц), физкультурные праздники (2 раза в год), дни здоровья.**Подготовительный к школе возраст (6-7 лет):**подвижные игры, игры с элементами соревнования, играми-эстафетами, игровые беседа о спортивных событиях с элементами движений, физкультурные занятия, физкультминутки, игры и упражнения под музыку, ритмическая гимнастика, самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры (катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах), спортивные игры (городки, элементы баскетбола, футбола, настольный теннис, бадминтон), физкультурные досуги (1 раз в месяц), физкультурные праздники (2 раза в год), дни здоровья. |

***Режим двигательной активности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в минутах)****в зависимости от возраста детей** |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **Физкультурные занятия** | в помещении |  2 разав неделю15-20 | 2 раза в неделю20-25 | 2 раза в неделю25-30 | 2 разав неделю30-35 |
| на улице | 1 раз в неделю15-20 | 1 раз в неделю20-25 | 1 разв неделю25-30 | 1 раз в неделю30-35 |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно5-6 | Ежедневно6-8 | Ежедневно8-10 | Ежедневно10-12 |
| подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно2 раза (утром и вечером)15-20 | Ежедневно2 раза (утром и вечером)20-25 | Ежедневно2 раза (утром и вечером)25-30 | Ежедневно2 раза (утром и вечером)30-40 |
| физкультминутки (в середине статистического занятия) | - | - | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия |
| **Активный отдых** | физкультурный досуг | 1 разв месяц20 | 1 раз в месяц20 | 1 разв месяц25-30 | 1 разв месяц40 |
| физкультурный праздник | - | 2 раза в годдо 60 минут | 2 раза в годдо 60 минут | 2 раза в годдо 60 минут |
| день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |