**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 по  физической 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 | Музыкальное  сопровождение | Музыкальный  руководитель |
| **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 по  физической 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 раза  в неделю  15-20 | 2 раза   в неделю  20-25 | 2 раза   в неделю  25-30 | 2 раза  в неделю  30-35 |
| на улице | 1 раз   в неделю  15-20 | 1 раз   в неделю  20-25 | 1 раз  в неделю  25-30 | 1 раз   в неделю  30-35 |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |
| подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  15-20 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  20-25 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  25-30 | Ежедневно  2 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 раз  в месяц  20 | 1 раз   в месяц  20 | 1 раз  в месяц  25-30 | 1 раз  в месяц  40 |
| физкультурный праздник | - | 2 раза в год  до 60 минут | 2 раза в год  до 60 минут | 2 раза в год  до 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 |