

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	— 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	— 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 /согласно расписания/	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	10
1.4	Физкультминутка в ООД	Все	Во время занятий	3
1.5	Подвижные игры, физические	Все	Во время прогулок	Не менее 3ч.

	упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная 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	20
1.9	Спортивные праздники	Все	Три раза в год	40
1.11	Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи: - «Неделя здоровья» -«Папа, мама, я – спортивная семья»	Все	Ежеквартально Один раз в год	45
1.12	Индивидуальная работа по развитию движений	Все	Ежедневно	12-15