ГРАФИК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Виды двигательной активности	Младшая группа (3-4 г.)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1	Утренние Самостоятельные игры с разнообразными движениями	20	20	25	30
2	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12
3	Игры перед занятием	5-7	5-7	7-10	7-10
4	Физкультминутки на занятиях (физпаузы, имитационная игра, подвижная игра)	3-5	3-5	3-5	3-5
5	Динамические паузы между занятиями	10	10	10	10
6	Подготовка к прогулке	12-15	12-15	10-12	10-12
7	Прогулка дневная: -самостоятельная двигательная активность детей -индивидуальная работа по физической культуре -подвижные игры разной степени интенсивности -трудовые действия -упражнения со спортивными снарядами -спортивные игры	60-65	60-65	65-70	70-75
8	Двигательная активность во время босохождения и закаливающих процедур	10-12	10-12	12-15	12-15

9	Самостоятельные игры с разнообразными движениями в группе, сюжетно-ролевые игры	20-25	20-25	25-30	30-35
10	Вечерняя прогулка: -самостоятельная двигательная активность детей -индивидуальная работа по физической культуре -подвижные игры разной степени интенсивности -трудовые действия -упражнения со спортивными снарядами -спортивные игры	45-50	50-55	55-60	60-72
11	Физкультурное занятии \музыкальное занятии	15	20	25	30
12	Музыкальные развлечения(1 раз в месяц)	15	20	25	30
13	День здоровья (1 раз в месяц)	15	20	25	30
14	Спортивные досуги, Развлечения(1 раз в месяц)	15	20	25	30

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

№	Виды	Особенности организации
	Медико-профилактические	
	Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями	
1.	обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по дорожке здоровья после сна	Ежедневно
3.	обливание ног	старшая, подготовительная ежедневно
4.	сухое обтирание	старшая, подготовительная ежедневно
5.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
	Профилактические мероприятия	
1.	витаминизация 3-х блюд	Ежедневно
2.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
3.	полоскание рта после еды	Ежедневно
4.	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
	Медицинские	
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые	2 раза в год

	медицинские осмотры	
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
5.	кварцевание	По эпидпоказаниям
6.	организация и контроль питания детей	Ежедневно
	Физкультурно- оздоровительные	
1.	коррегирующие упражнения (улучшениеосанки, плоскостопие, зрение)	Ежедневно
2.	пальчиковая гимнастика	Ежедневно
3.	дыхательная гимнастика	Ежедневно
4.	динамические паузы	Ежедневно
5.	релаксация	2-3 раза в неделю
6.	музотерапия	Ежедневно
7.	сказкотерапия	Ежедневно
	Образовательные	
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	Ежедневно
2.	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения	Мл. разновозргруппа	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее В НОД по физическому воспитанию: -тематические комплексы -сюжетные -классические -с предметами -подражательный комплекс Физ.минутки Динамические паузы	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после	Игра Игровое упражнение Подражательные движения

5.Активный отдых 6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения	дневного сна: - коррекционно-оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;	Старшая разновозр группа	НОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая	Игровые упражнения Подражательные движения

строевые упражнения; ритмические упражнения. 2.Общеразвивающие упражнения 3.Подвижные игры 4.Спортивные упражнения 5.Спортивные игры 6.Активный отдых 7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		элементов двигательной креативности (творчества) В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	-полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна -оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные	Дидактические, сюжетно-ролевые игры

			движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.	

Основные направления и формы взаимодействия с семьей, взаимопознания и взаимоинформирования
1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их

здоровья.

4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
   - Зоны физической активности,
   - Закаливающие процедуры,
   - Оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.
15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

19. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.