

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 20»

Принято на педсовете
Протокол № 71 от 28.08.2025г.



Приложение № 1 к приказу МБДОУ
«Детский сад № 20», № 116 от 28.08.2025г.

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

МО Дегтярск

Примерная схема физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад № 20»

Общие требования:

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
 - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
 - сквозное проветривание (3 – 5 раз в отсутствие детей);
 - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух;
 - поддержание температуры воздуха в пределах 20 – 22 °;
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду.
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов, и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим (объем двигательной активности в пределах возрастной нормы).

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды работы	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		Группа раннего возраста 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старше- подготовительная группа 5-6-7 лет
Физкультурные занятия (в весенне-летний период)	в помещении	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25- 30 минут
	на улице	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 - 30 минут
Физкультурные занятия (в осенне-зимний период)	в помещении	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 – 30 минут
	на улице	-	-	-	1 раз в неделю по 25 – 30 минут

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно, 10 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно, на каждой прогулке 10-15 минут	Ежедневно, на каждой прогулке 20 минут	Ежедневно, на каждой прогулке 25 – 30 минут/ 30-40 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Гимнастика после дневного сна и закаливающие процедуры	ежедневно 10-15 минут	Ежедневно, длительность - 15-20 мин.	
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30 -35 1 раз в месяц 40
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут
	день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	-	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МБДОУ «Детский сад № 20»

Формы организации	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10 минут
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно не менее 10 минут
Динамические паузы во время ООД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровня двигательной активности (ДА) детей, возрастной группы длительность 10-40 минут.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 10- 20 мин
Гимнастика после дневного сна и закалывающие процедуры	Ежедневно 10-20 минут (в зависимости от возрастной группы)
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
ООД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 10 - 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	2 раза в год на воздухе или в зале, длительность 45-60 минут (в зависимости от возрастной группы)
день здоровья	1 раз в квартал
Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
Участие родителей в физкультурно - оздоровительных,	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников,

массовых мероприятиях детского сада	дней здоровья, посещения открытых занятий
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ В МБДОУ «Детский сад № 20»	
Виды	Особенности организации
Медико-профилактические	
Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями, согласия родителей	
обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
хождение по массажным дорожкам после сна	все группы ежедневно
сухое обтирание	Средняя, старше-подготовительная ежедневно
ходьба босиком	Все группы ежедневно
облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия	
витаминализация 3-х блюд	ежедневно
употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
полоскание рта после еды	ежедневно
чесночные бусы	ежедневно, по эпид. показаниям
Медицинские	
мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
плановые медицинские осмотры	2 раза в год

антропометрические измерения	2 раза в год
профилактические прививки	По возрасту
кварцевание	По эпид. показаниям
организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно - оздоровительные	
корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
зрительная гимнастика	ежедневно
пальчиковая гимнастика	ежедневно
дыхательная гимнастика	ежедневно
артикуляционная гимнастика	ежедневно
динамические паузы	ежедневно
музыкотерапия	по желанию детей
Образовательные	
привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Физкультурно-оздоровительные занятия, их вариативность

- I. Утренняя гимнастика (ежедневно в зале, на воздухе)
 1. Традиционный комплекс
 2. Комплекс с элементами корригирующей гимнастики
 3. Подвижные игры
 4. Оздоровительные пробежки вокруг детского сада/по залу
 5. Преодоление полосы препятствий

II. Двигательная разминка между занятиями (ежедневно, 1 раз)

1. Игровые упражнения
2. Подвижные игры на ориентирование в пространстве
3. Двигательное задание

III. Физкультминутка (от типа занятий)

1. Упражнения для развития мелкой моторики
2. Имитационные упражнения
3. Общеразвивающие упражнения

IV. Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке)

1. Подвижные игры
2. Спортивные упражнения
3. Двигательное задание с использованием полосы препятствий
4. Упражнения в основных видах движений
5. Элементы спортивных игр

V. Оздоровительный бег на воздухе (ежедневно во время утренней прогулки в весенне - летний период)

Постепенное увеличение дистанции

VI. Коррекционная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во 2-й половине дня)

1. Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности
2. Упражнения на формирование осанки и стопы
3. Двигательные задания по усмотрению воспитателя

VII. Гимнастика после дневного сна (ежедневно)

1. Разминка в постели и самомассаж
2. Игровые упражнения
3. Сюжетно-игровая гимнастика
4. Хожение по массажным дорожкам

VIII. Учебные занятия по физической культуре

1. Традиционное
2. Игровое
3. Сюжетно-игровое
4. Тренировочное
5. По интересам детей
6. Комплексное
7. Контрольно-проверочное
8. Тематическое

IX. Самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе/ в группе

Под руководством воспитателя (ежедневно)

Х. Неделя здоровья

1. Подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию
2. Фрагмент из физкультурного досуга

XI. Физкультурные праздники, досуги

3. Игры и упражнения
4. Спортивные игры
5. Упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения
6. Игры-эстафеты
7. Музыкально-ритмические движения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447198

Владелец Дранишникова Наталья Михайловна

Действителен с 25.11.2024 по 25.11.2025