

**Рассмотрена**

На Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 4 г. Выборга»  
Протокол от 31.08.2020г. № 01

**Утверждена**

Приказом МБДОУ  
«Детский сад № 4 г. Выборга»  
от 01.09.2020г. № 55-ОД

**Физкультурно - оздоровительная  
программа  
«Здоровый малыш»**

*г.Выборг*

*2020 год*

## Структура программы:

Пояснительная записка.

Цель

Задачи

Прогнозируемый результат

Нормативно – правовое обеспечение

Принципы

Условия

Лечебно – профилактический блок с таблицей мероприятий.

Полноценное питание

Диагностика физического развития и состояния здоровья

Структура ЗОЖ с приложением «Азбука Айболита»

Формы и методы оздоровления детей

Закаливающие процедуры

Формирование у детей положительного отношения к ЗОЖ

Система физкультурно-оздоровительной работы

Взаимодействие с родителями

Работа с педагогами

Приложения:

1. Мониторинг
2. Азбука Айболита.
3. Режимы двигательной активности.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения воспитанников ДОУ.

Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления и физического развития воспитанников ДОУ, определяет основные направления, задачи, а так же план действий по их реализации.

### Пояснительная записка.

**Здоровье** – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, и в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех

элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства. Исследования учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». **Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.**

#### Цель программы:

Сохранение и укрепление физического, духовного и психического здоровья воспитанников ДООУ, совершенствование их физического развития.

#### Задачи программы:

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
- Пропагандировать здоровый образ жизни среди семей воспитанников.

#### Прогнозируемый результат

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

## Нормативно – правовое обеспечение

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Семейный Кодекс Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
  - Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
  - Устав детского сада
  - Договор об образовании по образовательным программам дошкольного образования.
  - Типовое положение ДОО
  - Должностные инструкции
  - Инструкции по охране жизни и здоровья детей.

## Принципы

- принцип научности
- принцип системного подхода
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода
- принцип динамического обучения
- принцип единства диагностики и коррекции
- принцип эмоционально – положительного настроя.

## Условия реализации

В детском саду имеется:

- физкультурно-музыкальный зал, оборудованный необходимым инвентарём.
- спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащённая необходимым инвентарём и оборудованием.
- бассейн, оборудованный необходимым инвентарём.
- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами.
- картотека физкультминуток и пальчиковых игр.
- в каждой возрастной группе уголки движения (спортивные уголки) для самостоятельной и совместной деятельности.
- медицинский блок со специальными лечебно-профилактическим оборудованием.
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены,

что даёт возможность для детского отдыха, организации спортивных, подвижных игр и спортивных соревнований

- наличие уголков психологической разгрузки в каждой возрастной группе, уголки уединения для снятия эмоционального напряжения.

### Мониторинг физического развития и состояния здоровья

- в сентябре, мае – комплекс мониторинга (наблюдение, анкетирование, тестирование), которые помогают узнать и определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности;
- совместно с мед. работниками, логопедом – выявляют у детей проблемы, трудности, их потенциальные возможности;
- при организации оздоровительной, лечебно-профилактической, коррекционной работы, учитывать физиологическое и психологическое состояние детей;
- в режим дня, в КТП внести изменения с тем, если некоторые дети требуют индивидуальной работы.

## **Приложение №1**

### **Мониторинг физического развития.**

#### Лечебно-профилактический блок

Диагностика проводится в начале и конце учебного года.

В процессе ее сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития (бег, прыжки, метание) и физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Воспитатели подводят итог в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Планирование физкультурно – оздоровительных мероприятий ведется с учетом возрастных и индивидуальных способностей детей. Комплексная оценка результатов освоения программы проходит на основе общеобразовательной программы ДОУ на основе ФГОС, по образовательной области «Физическая культура», заполняется в таблицах, выводятся итоговые результаты, делаются заключения.

Лечебно - профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости, диагностических данных состояния здоровья, уровня физического развития. Систематический анализ результатов показывает, что ежегодно отмечается 3 периода повышения заболеваемости: осеннее, весеннее, межсезонье и грипп зимой.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Усовершенствовать методы и приемы адаптационного периода: детей принимать постепенно в первую и вторую половину дня, не более трех детей в неделю	Август-сентябрь	Медсестра Ст. воспитатель Воспитатели
2	Организация утреннего приёма (осмотр состояния здоровья)	Постоянно	Медсестра Воспитатели
3	Планирование и своевременное проведение профилактических прививок	Постоянно	Медсестра
4	Углубленный медосмотр детей узкими специалистами с последующей диспансеризацией и оздоровлением	Апрель-май	Медсестра
5	Витаминотерапия	По графику	Медсестра
6	Фитотерапия	По графику	Медсестра

- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

1. Организация режима дня ребенка с учётом индивидуального маршрута

2. Полная реализация: оптимальная индивидуальная двигательная активность, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

3. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении

4. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

## Оздоровительные мероприятия:

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Охрана психического здоровья детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• прогулки на природу</li> <li>• сон с открытыми фрамугами</li> <li>• аутотренинг</li> </ul>	Ежедневно	Медсестра Воспитатели
2	Закаливание водой: <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрастное обливание стоп</li> <li>• умывание холодной водой</li> <li>• полоскание ротовой полости водой</li> </ul>	Ежедневно	Медсестра Ст. воспитатель Воспитатели
3	Закаливание воздухом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• воздушные и солнечные ванны</li> <li>• босохождение</li> <li>• проветривание</li> <li>• прогулки</li> <li>• физкультура на воздухе</li> </ul>	Ежедневно	Медсестра Ст. воспитатель Воспитатели
4	Нетрадиционные методы закаливания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• точечный массаж</li> <li>• фито- и витаминотерапии</li> </ul>	Постоянно	Медсестра Ст. воспитатель Воспитатели
5	Специфическая профилактика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактика гриппа с использованием чеснока, лука</li> <li>• Фитотерапия, витаминотерапия</li> </ul>	Постоянно	Медсестра Ст. воспитатель Воспитатели

### *3 – 4 года*

- Гимнастика постепенного пробуждения после сна
- Обливание ног водой (в тёплый период)
- Массаж (массажные мячики)
- Пальчиковая гимнастика
- Витаминотерапия, фитотерапия
- Босо хождение

### *4 – 5 лет*

- Полоскание ротовой полости водой для профилактики простудных заболеваний
- Гимнастика после сна
- Массаж (массажные мячики)
- Пальчиковая гимнастика
- Витаминотерапия, фитотерапия

- Босо хождение
- Час подвижной игры

#### **5 – 6 лет**

- Гимнастика после сна
- Массаж (массажные мячики)
- Пальчиковая гимнастика
- Витаминотерапия, фитотерапия
- Босо хождение
- Час подвижной игры
- Оздоровительный бег

#### **6 – 7 лет**

- Промывание носовых ходов холодной водой
- Корректирующая гимнастика после сна
- Массаж стоп
- Пальчиковая гимнастика
- Витаминотерапия, фитотерапия
- Босо хождение
- Час подвижной игры
- Релаксирующая гимнастика

### Полноценное питание

Рациональное питание является одним из основных факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на рост и состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Рационально составленное меню в детском саду представляет собой такой подбор блюд, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергетических компонентах.

#### ***Принципы организации питания:***

- выполнение режима питания
- гигиена приема пищи
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания
- эстетика организации питания
- индивидуальный подход к детям во время питания.



## Создание представлений о ЗОЖ

ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению данной задачи.

Направления:

Привитие стойких КГН

Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

Формирование элементарных ежедневных физкультурных упражнений

Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов

Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма

Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.

Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах

Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях

## **Приложение №2**

### **Школа Айболита.**

#### Формы и методы оздоровления детей

##### 1. Режимы

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;
- организация благоприятного психологического микроклимата в группе
- обычные режим ДОУ с учётом всех режимных моментов
- режим проветривания

##### 2. Физические упражнения, утренняя гимнастика;

- физкультурно – оздоровительная, совместная с педагогом деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- профилактическая гимнастика,
- гимнастика пробуждения,
- дыхательная гимнастика,
- оздоровительный бег
- занятия ритмикой;
- оздоровительный бег;
- прогулки;
- гимнастика после дневного сна.

##### 3. Гигиенические и водные процедуры

- умывание;
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды
- НОД в бассейне
- обширное умывание;
- мытье рук;
- обливание (летом);
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды;
- увлажнение воздуха

#### 4. Воздушные ванны

- проветривание помещений (в том числе сквозное в отсутствие детей)
- прогулки на свежем воздухе
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

#### 5. Активный отдых, развлечения, праздники;

- неделя здоровья (каникулы);
- физкультурно- спортивные праздники
- дни здоровья;
- физкультурный досуг совместно с родителями
- игры – забавы;
- дни здоровья;

#### 6. Организация сбалансированного питания детей (десятидневное меню)

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход во время питания;

#### 7. Фитотерапия

- фиточай, отвары
- Поливитамины по 1-2 драже в день в течение двух недель;

#### 8. Музыкалотерапия

- музыкальное сопровождение режимных моментов;
- музыкальное оформление фона НОД;
- музыкально – театральная деятельность

#### 9.Специальное закаливание

- босоножье;
- игровой массаж;
- дыхательная гимнастика;
- обширное умывание
- обтирание;

- полоскание горла;

## 10. Пропаганда ЗОЖ, НОД по ОБЖ

### Закаливающие процедуры

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

- умывание прохладной водой;

- обеспечение чистоты среды

Световоздушные ванны

- проветривание помещений;

- сон при открытых фрамугах;

- прогулки на свежем воздухе;

- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;

- облегченная одежда для детей в детском сад

- босоножье;

- обширное умывание;

- дыхательная гимнастика;

- полоскание рта после обеда

### Формирование у детей положительного отношения к ЗОЖ

Основными задачами по формированию здорового образа жизни является:

охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, о чувствах и мыслях;

обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни; обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни действовать в зависимости от ситуации; закаливание детского организма;

формирование правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития.

Стратегические задачи по *формированию мотивации* здорового образа жизни по возрастам:

- младший дошкольный возраст – формировать элементарные навыки личной гигиены; формировать навыки охраны личного здоровья, здоровья окружающих;
- средний возраст – формировать элементарные навыки здорового образа жизни;
- старший дошкольный возраст – формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека; формировать установку на здоровый образ жизни.

### Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гибкий режим.</li> <li>2. НОД.</li> <li>3. Оснащение: спортивным инвентарем, оборудованием, спортивными уголками в группах и спортивным оборудованием на площадке ДОУ.</li> </ol>
Система двигательной активности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренняя гимнастика.</li> <li>2. Прием детей на улице в теплое время года.</li> <li>3. НОД.</li> <li>4. Двигательная активность на прогулке.</li> <li>5. НОД на улице.</li> <li>6. Подвижные игры.</li> <li>7. Физкультминутки.</li> <li>8. Бодрящая гимнастика после дневного сна.</li> <li>9. Физкультурные досуги, соревнования, праздники, дни здоровья, совместные развлечения с родителями, походы.</li> <li>10. Музыкально-ритмические движения, хороводы, игровые упражнения под музыку.</li> <li>11. Логоритмическая гимнастика.</li> <li>12. Пальчиковые гимнастики.</li> <li>13. Игры с водой (летом).</li> </ol>
Система закаливания (в повседневной жизни)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренний прием детей на свежем воздухе.</li> <li>2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.</li> <li>3. Облегченная форма одежды.</li> <li>4. Проветривание помещений по графику.</li> <li>5. Босохождение (летом).</li> <li>6. Солнечные ванны (летом),</li> <li>7. Точечный массаж.</li> <li>8. Дорожка здоровья.</li> <li>9. Дыхательная гимнастика в игровой форме.</li> <li>10. Контрастное обливание ног в теплый период времени.</li> </ol>
Организация рационального	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация второго завтрака (фрукты, соки).</li> <li>2. Рацион питания, усиленный овощами и фруктами.</li> </ol>

питания	3. Кислородный фитококтейль на основе яблочного сока с сиропом шиповника, клюквы, брусники. 4. Прием витаминов.
Мониторинг уровня физического развития	1. Мониторинг уровня развития физического развития и заболеваемости, с отслеживанием динамики. 2. Диспансеризация детей. 3. Обследование логопедом. 4. Медико-психолого-педагогический консилиум. 5. Карты индивидуальных нагрузок.
Мероприятия в адаптационный период	1. Гибкий режим (по просьбам родителей и рекомендациям врачей). 2. Частичное пребывание родителей. 3. Сокращенные часы пребывания ребенка в детском саду.

### Взаимодействие с родителями

по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми
- Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

### Работа с педагогами

- Оформление выставок-информаций по оздоровительной работе с детьми;
- Педсоветы, семинары, семинары-практикумы, консультации,
- Подготовка и участие в днях открытых дверей о ЗОЖ, физической культуре;
- Анкетирование педагогов по данной проблеме.

Оздоровляющие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами для всех возрастных групп, в игровых зонах.

Игры подбираются в соответствии, с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Все педагоги ДОУ:

#### *Гимнастика пальчиковая*

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

Воспитатели, логопед

#### *Гимнастика для глаз*

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

#### *Гимнастика дыхательная*

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

#### *Гимнастика бодрящая*

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

#### *Самомассаж*

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

#### *Точечный самомассаж*

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Только специалистами, имеющими соответствующую квалификацию:

#### *Гимнастика ортопедическая*

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики.

Ответственные: Воспитатели, руководитель физического воспитания,

Мониторинг.

Отражается в мобильном приложении Мапа.рус.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-педагогической направленности  
«Школа доктора Айболита»**

г. Выборг  
2019 г.

**Пояснительная записка**

Удивительный мир детства. Его окружают взрослые, которые помогают ребенку адаптироваться в сложном окружающем мире. Но жизнь настолько многогранна и сложна, что радости и неприятности идут рядом. И помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получит необходимые знания о существующих опасностях, научится их своевременно распознавать, обходить стороной.

Данная программа ориентирована на детей 5-7 возраста, посещающих дошкольные образовательные учреждения. Конечно, дать исчерпывающие ответы на все случаи жизни не возможно. Но элементарные правила безопасного поведения на улице и дома, правила здорового образа жизни, культурно - гигиенические навыки, представления о человеческом организме, оказанию себе первой помощи при незначительных повреждениях (царапинах, ушибах) должны знать.

Программа учитывает возрастные особенности детей данного возраста. Познание окружающего мира по данной программе происходит через творческое осмысление, игровую деятельность, что побуждает развитие творческой активности ребенка, стимулирует его воображение и желание включаться в познавательную деятельность. «Познание через радость развития» - таков принципиальный подход к обучению по данной программе.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Программа разработана на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Устава МБОУДО «Дворец творчества».

Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях, и составлена с учетом документов: «Как воспитать здорового ребенка» В.Г. Алямовской, «Мой мир» С.А.Козловой, оздоровительных технологий Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник», Н.Н. Авдеевой «Безопасность».



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

НА 2019-2020 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
2	Физкультурные минутки	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин
3	Физкультурные паузы	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
4	Физкультурная совместная деятельность	20 мин (на улице)		20 мин	20 мин	
5	Музыкальная совместная деятельность	20 мин			20 мин	
6	Дневная прогулка(подвижные игры спортивные упражнения)	20 мин	25 мин	15 мин	15 мин	25 мин
7	Бодрящая гимнастика	8 мин	8 мин	8 мин	8мин	8 мин
8	Вечерняя прогулка	20 мин	25 мин	15 мин	15 мин	25 мин
9	совместная деятельность по ритмопластике		25 мин			
10	совместная деятельность по детской аэробике	30 мин				
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	15 мин	20 мин	30 мин	20 мин	30 мин
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45 мин				
13	Физкультурный праздник	2 раза в год 40 мин				
14	Совместная деятельность с родителями	2 раза в год 35-40 мин				

**ВСЕГО** 129 мин 119 мин 104 мин 114 мин 104мин

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ****ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ****НА 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
2	Физкультурные минутки	3 мин	3 мин	5 мин	3 мин	3 мин
3	Физкультурные паузы	5 мин	5 мин	10 мин	5 мин	5 мин
4	Физкультурная совместная деятельность (1 раз в неделю на улице)	25 мин	25 мин			25 мин
5	Музыкальная совместная деятельность	25 мин			25 мин	
6	Дневная прогулка(подвижные игры спортивные упражнения)	30 мин	15 мин	30 мин	30 мин	15 мин
7	Бодрящая гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8	Вечерняя прогулка	30 мин	15 мин	30 мин	30 мин	15 мин
9	совместная деятельность по ритмопластике			30 мин		
10	совместная деятельность по детской аэробике	30 мин				
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20 мин	30 мин	20 мин	30 мин	20 мин
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45 мин				
13	Физкультурный праздник	3 раза в год 40 мин				
14	Совместная деятельность с родителями	1 раз в месяц 35-40 мин				
<b>ВСЕГО</b>		163 мин	133 мин	145 мин	143 мин	103 мин

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Мероприятия	Дни недели				
		понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
2	Физкультурные минутки	6 мин	4 мин	6 мин	4 мин	6 мин
3	Физкультурные паузы	10 мин	5 мин	10 мин	5 мин	5 мин
4	Физкультурная совм деят – ть (1 раз в неделю на улице)		30 мин		30 мин	30 мин
5	Музыкальная совм деят - ть	30 мин			30 мин	
6	Дневная прогулка(подвижные игры спортивные упражнения)	30 мин	15 мин	30 мин	30 мин	15 мин
7	Бодрящая гимнастика	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин
8	Вечерняя прогулка	30 мин	15 мин	30 мин	30 мин	15 мин
9	совместная деятельность по ритмопластике	30 мин				
10	совместная деятельность по детской аэробике			30 мин		
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	20 мин	30 мин	20 мин	20 мин	30 мин
12	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30-45 мин				
13	Физкультурный праздник	3 раза в год 40 мин				
	<b>ВСЕГО</b>	178 мин	126 мин	148 мин	141\160 мин	128 мин