**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 60**

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: mа[dou60.or@ yandex.ru](mailto:dou60.or@%20yandex.ru)

Сайт: <http://60.tvoysadik.ru>

Телефон/факс: 8(343)252-35-53/252-35-53

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность является основой рациональной организации двигательного режима дошкольников, способствует физическому развитию и двигательной подготовленности дошкольников, повышает адаптивные возможности организма, становится средством сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

**Средства физического воспитания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Гигиенические (психогигиенические) факторы*** | ***Естественные силы природы***  ***(солнце, воздух, вода)*** | ***Физические упражнения*** |
| * Режим занятий, отдыха и сна * Рациональное питание * Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования | Закаливание   * В повседневной жизни * Специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) | * Гимнастика * Игры * Спортивные упражнения * Простейший туризм |

**Модель двигательного режима**

Двигательный режим в дошкольной организации включает динамическую деятельность детей, как совместную, так и самостоятельную. Рациональное сочетание различных видов деятельности представляет комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы двигательной деятельности** | **Особенности организации** |
| **1** | ***Физкультурно-оздоровительные занятия*** | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно в зале или на открытом воздухе  6-10 минут |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно  во время перерыва между периодами НОД  10 минут |
| 1.3 | Физкультминутка | Ежедневно  в середине времени, отведенного на НОД |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе | Ежедневно  во время прогулки в первой  и второй половине дня |
| 1.5 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно  во время прогулки |
| 1.6 | Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой | Ежедневно  по мере пробуждения и подъема детей |
| 1.7 | Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно  после дневного сна |
| **2** | ***Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей*** | |
| 2.1 | НОД по физическому развитию | 3 раза в неделю,  одно из занятий на открытом воздухе |
| 2.2 | НОД по музыкальному развитию | 2 раза в неделю |
| **3** | ***Самостоятельная двигательная деятельность детей*** | |
|  | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе | |
| **4** | ***Физкультурно-массовые мероприятия*** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (каникулы) | 2 раза в год (январь, июнь) |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц |
| 4.3 | Физкультурно-спортивный праздник | 2 раза в год |
| **5** | ***Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи*** | |
| 5.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях | В течение периода |
| **6** | ***Дополнительное образование детей*** | |
| 6.1 | Спортивные секции, кружки, танцы | По желанию родителей и детей  не более двух раз в неделю |