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

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: mаdou60.or@ yandex.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 воздухе6-10 минут |
| 1.2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно во время перерыва между периодами НОД10 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 | Ежедневнопо мере пробуждения и подъема детей |
| 1.7 | Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневнопосле 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 |