

Выписка из Образовательной программы
дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада №5
«Родничок» г. Ворсма (утв. пр.100/2 от 29.12.2023 г.)

1.7.1. Характеристика физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Охрана и укрепление физического и психического развития детей – одна из главнейших задач Учреждения. Физкультурно-оздоровительная работа в Учреждении представлена двигательным режимом и системой закаливания.

Двигательный режим

№ п/п	Формы организации		Ранний возраст (дети 1-3 лет)	2-я младшая группа (дети 3-4 лет)	Средняя группа (дети 4-5 лет)	Старшая группа (дети 5-6 лет)	Подготовительная группа (дети 6-7 лет)
1.	Утренняя гимнастика		10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2.	Гимнастика пробуждения		5 мин. (дети 2-3 лет)	5 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
3.	Подвижные игры		10+10 мин. (утром и вечером)	10+10 мин. (утром и вечером)	10+10 (утром и вечером)	15+15 (утром и вечером)	15+15 (утром и вечером)
4.	Спортивные игры		-	-		Целенаправленное обучение инструктором по физической культуре (по плану)	
5.	Спортивные упражнения на улице (лыжи, скольжение, катание на санках, катание на велосипеде).		-	15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.
6.	Занятие «Физическое развитие»		10 мин. (3 раза в неделю)	15 мин. (3 раза в неделю)	20 мин. (3 раза в неделю)	25 мин. (3 раза в неделю, из них одно – на открытом воздухе)	30 мин. (3 раза в неделю - из них одно – на открытом воздухе)
7.	Игровые двигательные ситуации, двигательные игры под музыку, хороводы		10 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.
8.	Физкультурные досуги			1-2 раза в месяц – 20-25 мин.	1-2 раза в месяц – 20-25 мин.	1-2 раза в месяц – 30-40 мин.	1-2 раза в месяц – 40-45 мин.
9.	Физкультурные праздники		-	-	2 раза в год по 1-1.5 часа	2 раза в год, не более 1.5 часа	2 раза в год, не более 1.5 часа
10.	День здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
11.	Туристские прогулки и экскурсии	-	-	-	-	Не более 1,5-2 ч.	Не более 2 – 2.5. ч.

12.	Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
-----	---	--	---

Примечание: В дни, когда нет занятия «Двигательная деятельность», время двигательного режима увеличивается за счет самостоятельной двигательной деятельности.

Система закаливающих мероприятий.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Группы				
		1 младшая (дети 2-3 лет)	2 младшая (дети 3-4 лет)	средняя (дети 4-5 лет)	старшая (дети 5-6 лет)	подготовительная (дети 6-7 лет)
Утренняя гимнастика, двигательная деятельность (в летний период на открытом воздухе)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	Двигательная деятельность	+	+	+	+
Утренняя гимнастика, занятие «Физическое развитие» в предварительно проветренном помещении (в облегченной одежде)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	+	+	+	+	+
Занятие «Физическое развитие» на открытом воздухе в холодный период года *	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	-	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Подвижные игры, физические упражнения на прогулке (утренней и вечерней) круглогодично*	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	+	+	+	+	+
Полоскание рта после еды кипяченой водой комнатной температуры		-	+	+	+	+
Гигиенические процедуры	Закаливание водой	Умывание (лицо, кисти рук)	Умывание (лицо, кисти рук)	Умывание (лицо, руки до локтя)	Умывание (лицо, руки до локтя)	Умывание (лицо, руки до локтя)
		Мытье ног (в летний период)	Мытье ног (в летний период)	Мытье ног (в летний период)	Мытье ног (в летний период)	Мытье ног (в летний период)
Гимнастика пробуждения (физические упражнения после сна)	Воздушная ванна в сочетании с физ. упражнениями, с элементами дыхательной гимнастики	5 мин.	5-7 мин.	5-10 мин.	10мин.	10мин.

*Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале (СП 2.4.3648-20).

