**Приложение 16**

 **Система физкультурно-оздоровительной работы**

 Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей. Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

Исходя из обозначенных положений, в детском саду выстроена следующая

***Модель физкультурно-оздоровительной деятельности:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст |
| *1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада* |
|   | 2-3 г. | 3-4 г. | 4-5 л. | 5-6 л. | 6-7 л. |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | 4-5 минут ежедневно | 5-6 минут ежедневно | 6-8 минут ежедневно | 8-10 минут ежедневно | 10 минут ежедневно |
| 1.2 Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) |
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| 1.4 Закаливание: |   |   |   |   |   |
| - воздушные ванны | Ежедневно после дневного сна |
| - босохождение | Ежедневно после дневного сна |
| - ходьба по дорожкам | Ежедневно после дневного сна |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна |
| *2. Образовательная деятельность через совместную деятельность педагога и детей* |
| 2.1совместные занятия  | 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 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | 1 раз в неделю 15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| *3.Спортивный досуг* |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| 3.2 Спортивные праздники | - | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в год | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

*Охрана психического здоровья*

* Релаксационная гимнастика (пальчиковые игры, минутки тишины, музыкальные паузы, упражнения, игры).

*Профилактика заболеваний*

* Оксолиновая мазь в периоды массовых простудных заболеваний и вирусной инфекции.
* Дыхательная гимнастика.
* Чесночные процедуры.
* Режим проветривания.

*Лечебно-оздоровительная работа*

* Витаминизированный чай.
* Витаминизация третьего блюда.

*Организация работы с семьями*

* Рекомендации родителям по способам оздоровления ребенка в домашних условиях.
* Вовлечение родителей в совместные занятия физкультурой.