

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 24»

Принята на педсовете № 1
от «26 » августа 2025 г.
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

Утверждаю:
заведующий МАДОУ «Детский сад № 24»
Ю.М. Михина _____
Приказ № 111 от 26 августа 2025 г

ПРИЛОЖЕНИЕ 11
К приказу № 111 МАДОУ «Детский сад № 24»
от 26.08.2025 г.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Дегтярск

Примерная схема физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ «Детский сад № 24»

Общие требования:

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:
 - соблюдение санитарных и гигиенических требований;
 - сквозное проветривание (3 – 5 раз в отсутствие детей);
 - специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух;
 - поддержание температуры воздуха в пределах 20 – 22 °;
2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду.
4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов, и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.
5. Оптимальный двигательный режим (объем двигательной активности в пределах возрастной нормы).

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды работы	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей				
		первая младшая группа 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Физкультурные занятия (в весенне-летний период)	в помещении	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
	на улице	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
Физкультурные занятия (в осенне-зимний период)	в помещении	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
	на улице	-	-	-	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно, на каждой прогулке 10-15 минут	ежедневно, на каждой прогулке 15-20 минут	Ежедневно на каждой прогулке 20-25 минут	Ежедневно. на каждой прогулке 25-30 минут	Ежедневно, на каждой прогулке 30-40 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Гимнастика после дневного сна и закаливающие процедуры	ежедневно 10-15 минут	Ежедневно, длительность - 15-20 мин.			
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-35	1 раз в месяц 40
	физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 6 минут
	день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В МАДОУ
«Детский сад № 24»

Формы организации	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10 минут
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно не менее 10 минут
Динамические паузы во время ООД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, возрастной группы длительность 10-40 минут.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 10- 20 мин
Гимнастика после дневного сна и закаливающие процедуры	Ежедневно 10-20 минут (в зависимости от возрастной группы)
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
ООД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 10 - 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	2 раза в год на воздухе или в зале, длительность 45-60 минут (в зависимости от возрастной группы)
день здоровья	1 раз в квартал
Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
Участие родителей в физкультурно - оздоровительных,	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников,

массовых мероприятиях детского сада	дней здоровья, посещения открытых занятий
<i>ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МАДОУ «детский сад № 24»</i>	
Виды	Особенности организации
Медико-профилактические	
<i>Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями, согласия родителей</i>	
обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
хождение по массажным дорожкам после сна	все группы ежедневно
сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
ходьба босиком	Все группы ежедневно
облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>Профилактические мероприятия</i>	
витаминизация 3-х блюд	ежедневно
употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
полоскание рта после еды	ежедневно
чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
<i>Медицинские</i>	
мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
плановые медицинские осмотры	2 раза в год

антропометрические измерения	2 раза в год
профилактические прививки	По возрасту
кварцевание	По эпидпоказаниям
организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>Физкультурно - оздоровительные</i>	
корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
зрительная гимнастика	ежедневно
пальчиковая гимнастика	ежедневно
дыхательная гимнастика артикуляционная гимнастика динамические паузы	ежедневно ежедневно ежедневно
музотерапия	по желанию детей
<i>Образовательные</i>	
привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно

Физкультурно-оздоровительные занятия, их вариативность.

I. Утренняя гимнастика (ежедневно в зале, на воздухе)

1. Традиционный комплекс
2. Комплекс с элементами корригирующей гимнастики
3. Подвижные игры
4. Оздоровительные пробежки вокруг детского сада/по залу
5. Преодоление полосы препятствий

II. Двигательная разминка между занятиями (ежедневно, 1 раз)

1. Игровые упражнения
2. Подвижные игры на ориентирование в пространстве
3. Двигательное задание

III. Физкультминутка (от типа занятий)

1. Упражнения для развития мелкой моторики
2. Имитационные упражнения
3. Общеразвивающие упражнения

IV. Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке)

1. Подвижные игры
2. Спортивные упражнения
3. Двигательное задание с использованием полосы препятствий
4. Упражнения в основных видах движений
5. Элементы спортивных игр

V. Оздоровительный бег на воздухе (ежедневно во время утренней прогулки в весенне - летний период)

Постепенное увеличение дистанции

VI. Коррекционная работа с детьми по развитию движений (ежедневно во 2-й половине дня)

1. Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности
2. Упражнения на формирование осанки и стопы
3. Двигательные задания по усмотрению воспитателя

VII. Гимнастика после дневного сна (ежедневно)

1. Разминка в постели и самомассаж
2. Игровые упражнения
3. Сюжетно-игровая гимнастика
4. Хожение по массажным дорожкам

VIII. Учебные занятия по физической культуре

1. Традиционное
2. Игровое
3. Сюжетно-игровое
4. Тренировочное
5. По интересам детей
6. Комплексное
7. Контрольно-проверочное
8. Тематическое

IX. Самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе/ в группе

Под руководством воспитателя (ежедневно)

X. Неделя здоровья

1. Подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию
2. Фрагмент из физкультурного досуга

XI. Физкультурные праздники, досуги

1. Игры и упражнения
2. Спортивные игры
3. Упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения
4. Игры-эстафеты
5. Музыкально-ритмические движения

Циклограмма физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми

	1	2	3	4	5
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					

Условные обозначения:

1. ● - утренняя гимнастика;	7. □ - дыхательная гимнастика;
2. □ - зрительная гимнастика	8. / - оздоровительный бег;
3. □ - полоскание рта;	9. ○ - дозированная ходьба с босохождением;
4. ● - обширное умывание;	10. ☀ □ - воздушные ванны после сна в сочетании с физическими упражнениями
5. ● - пальчиковая гимнастика;	11. □ - оздоровительная прогулка (ежедневно)
6. ● - корригирующая гимнастика – хождение по массажным коврикам, дорожкам (упражнения на формирование стопы)	12. ☀ - солнечные ванны (в летний период)

