

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
 Протокол № 1  
 от «31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ – детский сад № 77  
 /Зубаирова М.В.  
 Приказ № 54 - ОД  
 от «31» августа 2022г.



**Физкультурно-оздоровительная работа  
 в МБДОУ – детский сад №77**

Виды занятий	Формы организации	Особенности организации	Возраст детей
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>			
Утренняя гимнастика	- традиционная; - игрового характера; - ритмическая - сюжетная	Ежедневно - в группе - в зале - на свежем воздухе (по сезону)	2-7
Двигательная разминка	- игровые упражнения; - танцевальные движения - подвижные игры	Ежедневно во время перерыва между занятиями; длительность 7-10 мин.	3-7
Физкультминутка	- общеразвивающие упражнения (ОРУ) - подвижная игра - дидактическая игра с различными движениями - танцевальные движения - игровые упражнения	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД; длительность 2-3 мин	2-7
Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке	- подвижные игры разной степени интенсивности; - игры-эстафеты; Игры с правилами - упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения - спортивные игры	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; Длительность 10-30 мин. Фронтально, подгруппами.	2-7
Индивидуальная работа по развитию движений	- физические упражнения в основных видах движений; - спортивные упражнения	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия; длительность 12-15 мин. Малыми подгруппами, индивидуально.	2-7
Бодрящая гимнастика после дневного сна	- музыкально-ритмические движения - ОРУ - игровая деятельность - пробежки по массажным дорожкам - коррегирующие упражнения	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами; длительность 8-20 мин	2-7
Закаливание	- ребристая дорожка + вода комнатной температуры	Ежедневно	3-7
Гимнастика для глаз	- с использованием наглядного материала и показа педагога	Ежедневно по 3-5 минут в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	4-7



Дыхательная гимнастика	- в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Ежедневно	3-7
Физическая культура	- традиционное; - тренировочное; - игровое; - сюжетно-игровое - с использованием тренажеров - тематическое - комплексное - контрольно-проверочное - прогулка-поход	3 раза в неделю, фронтально, подгруппами, длительность 10-30 мин.	2-7
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>			
Самостоятельная двигательная деятельность	- движения с различными игрушками, пособиями: - сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идеи, - спектакли и театрализованные представления, - подвижные игры, разной степени интенсивности.	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.	2-7
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>			
Физкультурный досуг	- физкультурные упражнения и подвижные игры; - спортивные игры; - упражнения в основных видах движений и спортивные упражнения; - игры-эстафеты; - музыкально-ритмические импровизации	1 раз в месяц в помещении физкультурного зала или на улице; длительность 20-40 мин.	3-7
Физкультурно-спортивные праздники	- в физкультурном зале; - на открытом воздухе («Малые олимпийские игры», «Папа, мама, я спортивная семья» и т.п.)	2-3 в год	4-7
День здоровья	Комплексные занятия; - прогулки-походы; - игры-эстафеты по возрастным параллелям	1 раз в квартал	3-7
Фестиваль здоровья	- физкультурно-спортивные соревнования в спортивных залах города	1 раз в год среди детей дошкольного возраста ДОУ; участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности	6-7