

2.3. Иные характеристики содержания программы

2.6.1. Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительная работа представлена системой закаливания и системой физкультурно-оздоровительной работы.

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА

Содержание	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Оптимальный режим дня	Организация режима дня в соответствии с СанПиН				
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню				
Элементы повседневного закаливания ¹	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
Воздушно - температурный режим в помещении	от+22 °С до+ 19 °С	от+21 °С до+ 19 °С	от+20 °С до+ 18 °С	от+20 °С до+ 18 °С	от+20 °С до+ 18 °С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-20 мин.). Допускается снижение температуры на 1-2<С.				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Проветривание проводится кратковременно каждые 1,5 часа. Критерии прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 <С.				
утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
перед возвращением детей с прогулки	+21°	+21°	+20°	+20°	+20°
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале (младшие и средние дошкольники в группах) одежда облегченная.				
Занятия физической культурой	в помещении 3 занятия	в помещении 3 занятия	в помещении 3 занятия	в помещении 2 занятия	в помещении 2 занятия
	Форма спортивная (трусы, футболка, носки)				
				1 занятие на воздухе	1 занятие на воздухе
	+19°	+19	+19	+19	+19
Прогулка	Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается				
	-10С	-10С	-15С	-18С	-18С
	Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям в				

		холодное время года				
Свето – воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.					
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении.					
	+19	+19	+19	+19	+19	
Физические упражнения спортивные и подвижные игры в помещении и на воздухе	10 мин	20 мин	25 мин	35-40 мин	35-40 мин	
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.	
Гигиенические процедуры ¹	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.					

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

Содержание	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Оптимальный режим дня	Организация режима дня соответствии с СанПиН				
Рациональное питание	Сбалансированное питание в соответствии с финансированием и на основании примерного десятидневного меню				
Утренняя гимнастика	Проводится ежедневно на прогулке				
	5 мин	6 мин	8 мин	10 мин	10 мин
Занятия физической культурой	3 занятия на воздухе	3 занятия на воздухе	3 занятия на воздухе	3 занятия на воздухе	3 занятия на воздухе
Прогулка	Ежедневно, не менее 3-4 часов в день. При температуре воздуха выше +30оС продолжительность прогулки сокращается				
	Одежда и обувь должна соответствовать метеорологическим условиям в теплое время года				
Физические упражнения, спортивные и подвижные игры на улице	10 мин	10 мин	20 мин	35-40 мин	35-40 мин
Свето - воздушные ванны ¹	20 С в тени. В ясную безветренную погоду с 9 до 12 часов. Продолжительность первой ванны - 5 мин.		Не ниже 19 С. В ясную безветренную погоду с 9 до 12 часов. Продолжительность первой ванны - 10 мин.		

	Схема приема воздушных и солнечных ванн				
Хождение босиком	Ежедневно по профилактической дорожке				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении				
	+19	+19	+19	+19	+19
Гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин
	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы				
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры.				
Специальные закаливающие воздействия ¹	Мытье ног водой комнатной температуры				
Купание в плескательном бассейне	Начинать с +27 не менее 3 дней	Начинать с +27 не менее 3 дней	Начинать с +27 не менее 3 дней	Начинать с +27 не менее 3 дней	Начинать с +27 не менее 3 дней

1«Правильное закаливание детей от рождения до школы»/ Н. Бурцев Ростов н/Д: Феникс, 2013

Модель двигательного режима

	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю 10-15 мин. (в помещении)	3 раза в неделю 15-20 мин. (в помещении)	3 раза в неделю 15-20 мин. (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 25-30 мин. (2 в зале, 1 на улице)
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты;	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.

аттракционы.				
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-3 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

