**Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Содержание*** | ***Условия организации*** | ***Ответственный*** |
| ***место систематичность*** | ***дозировка*** | ***продолжительность*** |
| **Утренняя гимнастика**Цель: повышение функцио-нального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия | Основные виды движений: ходьба, бег.Общеразвивающие упражнения + дыхательные упражнения:* без предметов, с предметами;
* на формирование правильной осанки, свода стопы;
* с использованием крупных модулей;
* на снаряде, у снаряда;
* с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
* имитационного характера;

 | На воздухе,в спортивном зале, ежедневно | Младшая гр.- 5 упр.,повтор2-3 раз.Средняя гр. 5-6 упр.повтор 3-4 раз.Старшая гр.-6-7 упр., повтор 4 раз.Подготовительная гр.-6-8 упр., повтор 4 раз. | Младшая гр.- 6 мин.,Средняя гр. – 8 мин.,Старшая гр.- 10 мин.,Подготовительная гр.-12 | Воспитатель |
| **Прогулка**Обеспечение двигательной активности, закрепление ранее полученных знаний, развитие физических качеств. | Наблюдение.Труд.Подвижные игры.Дидактические игры.Самостоятельная деятельность. | ежедневно | 80% времени прогулки дети находятся в движении. | 4-4,5 часов при t- -10, при скорости ветра до 10 м/с, до -15 без ветра гуляем, -11 при ветре не гуляем (по Краснодарскому краю) | Воспитатель |
| **Занятия физической культурой –** основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Важно исключить возможность перегрузки, переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов детского организма | Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, возраста, физического развития и состояния здоровья детей. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное, коррекционно-развивающее, контрольное. |  3 занятия в неделю: 2 - в спортивном зале, 1 - на спортивной площадке, | Традиционное занятие.Вводная часть 4-6 минут.Основная часть 18-20 минут.Заключительная часть 3-4 минуты. | Младшая гр.- 15 мин.,Средняя гр. – 20 мин.,Старшая гр.- 25 мин.,Подготовительная гр.-30 | Инструктор по физической культуре, воспитатель |
| **Подвижные игры**Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей, предыдущей и последующей нагрузки. | Виды игр: * несюжетные с элементами соревнований;
* сюжетные;
* народные:
* хороводные;
* спортивные (бадминтон, футбол и др.)
* эстафеты,
* аттракционы,

по степени нагрузки малая, средняя, большая. | На воздухе, ежедневно | С учетом времени года, погодных условий, начинать следует с игры средней интенсивности , заключительная игра малой подвижности,3-4 игры в течении прогулки. | Для всех групп- 10-20 мин. | Воспитатель, инструктор по физической культуре |
| **Двигательные разминки**(физминутки, динамические паузы)Выбор зависит от интенсивности и вида текущей нагрузки. | Варианты:* упражнения на развитие мелкой моторики;
* ритмические упражнения;
* упражнения на развитие внимания и координации, равновесия;
* упражнения для укрепления глазных мышц;
* гимнастика расслабления, психогимнастика;
* пластические этюды;
* упражнения на формирования правильной осанки;
* упражнения для профилактики плоскостопия;
 | В группе, на игровой площадке, ежедневно, в середине статического занятия, | На 12-15 минуте статического занятия,  3-4 упр., повтор 4-6 раз. | Средняя гр. – 1-2 мин.,Старшая гр.- 2-3 мин.,Подготовительная гр.-3-5 мин. | Воспитатель |
| **Гимнастика пробуждения** | * упражнения на растирание, разминание;
* упражнения на гибкость;
* упражнения на формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
* упражнения на развитие координации, равновесия
 | Спальня, группа, ежедневно, после дневного сна | Средняя гр. –3-4 упр., 3-4 раз.Старшая гр.- 3-4 упр.,4-5 раз.Подготовительная гр.-5 упр., 5-6 раз. | Младшая групп 8-10 минСтаршая гр. 10-15 мин.Подготовительная гр. 15мин. | Воспитатель |
| **Закаливающие мероприятия** | Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:* элементы закаливания в повседневной жизни (широкая аэрация помещений, умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног);
* закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями;
* специальные водные процедуры
 | С учетом специфики закаливающего мероприятия, ежедневно | С учетом специфики закаливающего мероприятия | С учетом специфики закаливающего мероприятия | Врач, старшая медсестра, воспитатель |
| **Индивидуальная работа**Цель: стимулирования двигательной активности, закрепление двигательных навыков, развитие физических качеств ребенка. | * Игры.
* Упражнения.
* Массаж.
* Гимнастика.
 | В спортивном зале, массажный кабинет, устанавливается индивидуально | устанавливается индивидуально | Устанавливается индивидуально | Инструктор по физической культуре, медсестра-массажист |
| **Досуги, развлечения, праздники, дни здоровья** | Закрепление полученных навыков, формирование представлений о здоровом образе жизни, активизация физиологических процессов под влиянием двигательной активности и положительных эмоций.  | В спортивном зале, на спортивной или игровой площадке, 1 раз в неделю | Средняя гр. -4 эстафет., 2 игры .,Старшая гр.- 4-5 эстафет., 2 игрыПодготовительная гр.-6, эстафеты-2 игры | Не более 30 мин | Воспитатели, специалисты. |