**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 мин  Старшая 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 игры  Подготовительная гр.-6, эстафеты-2 игры | Не более 30 мин | Воспитатели, специалисты. |