

Движение и двигательная активность

Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; физкультминутки; инновационные технологии: проектная деятельность, бодрящая, пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж.

Режим двигательной активности

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | | |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | | 1,6-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2-3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| | | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 30-35 |
| | б) на улице | - | - | - | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно но 4-5 | Ежедневно но 5-6 | Ежедневно но 6-8 | Ежедневно но 8-10 | Ежедневно но 10-12 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 9-10 | Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 15-20 | Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 30-40 |
| | в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 1-2 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | - | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30-45 | 1 раз в месяц 40 |
| | б) физкультурный праздник | - | — | 2 раза в год До 45 мин | 2 раза в год До 60 мин | 2 раза в год До 60 мин |
| | в) день здоровья | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурно-игрового оборудования | Ежедневно но | Ежедневно но | Ежедневно но | Ежедневно но | Ежедневно но |
| | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно но | Ежедневно но | Ежедневно но | Ежедневно но | Ежедневно но |