

**Режим пребывания детей
в МБДОУ «ДС ОВ №8» г. Усинска.**

Режимные моменты	Первая младшая Группа (2-3)	Вторая младшая группа (3-4)	Средняя Группа (4-5)	Старшая Группа (5-6)	Под. Группа (6-7)
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.25	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	8.20-8.55	8.25-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность (занятия)	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00- 10.30	9.00- 10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.05	10.00-12.05	10.00-12.15	10.30-12.30	10.50-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.05-12.20	12.05-12.20	12.15-12.30	12.30—12.40	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.20-12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.50-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Организованная образовательная деятельность (занятия)	15.30-16.00	15.30-16.00	15.25-16.10	15.25-16.00	15.25-16.05
Подготовка к полднику, полдник	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.50-16.55	15.50-16.55	15.50-16.55 (на улице)	15.40-17.15 (на улице)	16.30-17.30 (на улице)
Подготовка к ужину, ужин	16.55-17.15	16.55-17.15	16.55-17.15	17.15-17.30	17.15-17.30
Самостоятельная деятельность, уход домой	17.15-19.00	17.15-19.00	17.15-19.00	17.30-19.00	17.30-19.00

**Режим двигательной активности воспитанников
МБДОУ «ДС ОВ №8» г. Усинска**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		Первая младшая Группа (2-3)	Вторая младшая группа (3-4)	Средняя Группа (4-5)	Старшая Группа (5-6)	Под. Группа (6-7)
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
	на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Физкультурный праздник	-	2 раза в года	2 раза в года	2 раза в года	2 раза в года
	День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Физкультурно-оздоровительная работа

В Детском саду проводится постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Принципы, лежащие в формировании единства:

- *принцип развития творческого воображения* – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
- принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
- *принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности*, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
- *принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.*

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

В детском саду воспитателями используются три здоровьесберегающие технологии:

- Технология сохранения и стимулирования здоровья;
- Технология обучения здоровому образу жизни;
- Коррекционные технологии

Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение **точечного самомассажа**. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих **принципов**:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ закаливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

форм закаливания:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
- прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;