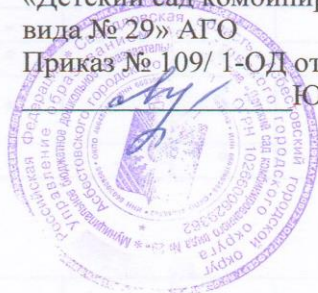


Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 29»  
Асбестовского городского округа

Принято на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 5  
от 31.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБ ДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида № 29» АГО  
Приказ № 109/1-ОД от 31.05.2023г.  
Ю.В. Луценко



**РЕЖИМ  
двигательной активности детей от 1 до 7 лет  
в летний оздоровительный период  
2023 года**

г. Асбест

## Система физкультурно-оздоровительной работы в летний период

| Мероприятия  | Время проведения  | Группы          |                 |                 |                 |                 |
|--|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|  |   | 2-3 г.          | 3-4 г.          | 4-5 л.          | 5-6 л.          | 6-7 л.          |
| <b>Закаливание</b>                                       |   |                 |                 |                 |                 |                 |
| 1. Воздушные ванны                                       | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |
| 2. Утренняя гимнастика                                   | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |
| 3. Обширное умывание                                     | ежедневно   | -               | -               | -               | *               | *               |
| 4. Гимнастика после сна                                  | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |
| 5. Массажные дорожки                                     | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |
| 6. Полоскание рта  | ежедневно   | -               | -               | *               | *               | *               |
| <b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>               |   |                 |                 |                 |                 |                 |
| 1. Двигательная деятельность (занятие) на свежем воздухе | по режиму занятий   | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| 2. Физкультминутки, двигательные разминки                | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |
| 3. ОВД   | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |
| 4. Оздоровительный бег                                   | ежедневно   | -               | -               | *               | *               | *               |
| 5. Спортивные праздники                                  | 1 раз за л/п  | -               | -               | *               | *               | *               |
| 6. Физкультурные досуги                                  | 1 раз в месяц   | -               | *               | *               | *               | *               |
| <b>Профилактическая работа</b>                           |   |                 |                 |                 |                 |                 |
| 1. Гимнастика для глаз                                   | на занятиях, требующих длительного зрительного напряжения | -               | -               | -               | *               | *               |
| 2. Дыхательная гимнастика                                | ежедневно   | -               | -               | -               | *               | *               |
| 3. Вакцинация  | по календарю прививок                                     | *               | *               | *               | *               | *               |
| <b>Коррекционная работа</b>                              |   |                 |                 |                 |                 |                 |
| 1. Артикуляционная гимнастика                            | ежедневно   | -               | *               | *               | *               | *               |
| 2. Пальчиковая гимнастика                                | ежедневно   | *               | *               | *               | *               | *               |

## Режим двигательной активности детей в летний оздоровительный период детей 1 -7 лет

| № п/п  | Виды деятельности   | Продолжительность   | Объем нагрузки   |
|--|---|---|--|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b> |   |   |  |
| 1.1  | Утренняя гимнастика   | 5 мин. (с 1 до 3 лет)<br>5-6 мин. (с 3 до 4 лет)<br>6-8 мин. (с 4 до 5 лет)<br>8-10 мин. (с 5 до 6 лет)<br>10-12 мин. (с 6 до 7 лет)          | В группе<br>Ежедневно на улице<br>Ежедневно на улице<br>Ежедневно на улице<br>Ежедневно на улице |
| 1.2  | Физкультминутки   | 3-5 мин.  | Ежедневно, в середине статического занятия   |
| 1.3  | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                          | 10-15 мин. (с 1 до 3 лет)<br>15-20 мин. (с 3 до 4 лет)<br>20-25 мин. (с 4 до 5 лет)<br>25-30 мин. (с 5 до 6 лет)<br>30-35 мин. (с 6 до 7 лет) | Ежедневно  |
| 1.4  | Оздоровительный бег   | 3-7 мин. (с 5 до 7 лет)   | Ежедневно во время утренней прогулки   |
| 1.5  | Индивидуальная работа по развитию движений                                    | 12-15 мин.  | Ежедневно во время вечерней прогулки   |
| 1.6  | Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами | 3 - 5 мин.  | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей  |
| <b>2. Занятия</b>  |   |   |  |
| 2.1  | Занятие (двигательная деятельность)   | 10 мин.<br>от 15 до 30 мин.   | 2 раза в неделю (с 1 до 3 лет)<br>3 раза в неделю (с 3 до 7 лет)                                 |
| <b>3. Активный отдых</b>                                   |   |   |  |
| 3.1  | День здоровья   | -   | 1 раз за ЛОП   |
| 3.2  | Физкультурный досуг   | 20 мин. (с 3 до 5 лет)<br>30-40 мин. (с 5 до 7 лет)   | 1 раз в месяц  |
| 3.3  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе.                        | 40-60 мин.  | 1 раз летний период  |

### Организация закаливания.

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания и оздоровления детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.

При правильной организации и проведении закаливающих мероприятий

- Повышается устойчивость организма ребенка к меняющимся условиям внешней среды, контрастным изменениям отдельных ее факторов
- Возрастает сопротивляемость организма болезням
- Стимулируется физическое и нервно-психическое развитие детей
- Повышается выносливость ребенка к физическим и умственным нагрузкам
- Закаливание развивает волю ребенка и помогает формированию его характера

При организации закаливания в ДОО мы придерживаемся следующих **принципов**:

**Принцип постепенности.** Закаливающие процедуры укрепляют организм в том случае, если их продолжительность, интенсивность или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок.

**Принцип систематичности.** Необходимость систематического применения закаливающих воздействий обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций на закаливающий температурный агент. Так, результаты трехмесячных закаливающих процедур у детей исчезают через 5-7 дней. Низкий эффект закаливания наблюдается и при редких тренировках холодом (1-2 раза в неделю).

**Принцип комплексности.** В укреплении здоровья детей, их физической закалке важную роль играют все естественные факторы природы. Кроме того, комплексность в закаливании должна обеспечиваться *минимальным* набором средств закаливания.

**Принцип индивидуализации.** Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей позволяет рассчитывать оптимальные сроки и темпы нарастания закаливающих раздражителей на каждого ребенка.

**Принцип положительного эмоционального отношения к закаливанию.** Положительные условные связи наиболее легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности. Положительные эмоции являются необходимым условием для выработки потребности в ежедневном добровольном выполнении закаливающих процедур.

### Классификация закаливающих процедур

**Закаливание воздухом.** Важным требованием для проведения закаливания является создание необходимых гигиенических условий жизни детей. Это сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и *рациональной одежды* ребенка.

Одним из обязательных мероприятий, относящихся к закаливанию в повседневной жизни, является *проветривание* помещений. Важно учитывать, что организму детей свойственны высокие энергетические затраты, высокое потребление кислорода. В непроветриваемом помещении увеличивается содержание углекислого газа, что существенно меняет характер дыхания, его метаболизм. Отмечены снижение мышечного тонуса, раздражительность, плохой аппетит.

*Прогулка* при правильной организации является также эффективным средством закаливания. Ежедневно дети находятся на свежем воздухе не менее 4 часов. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений.

Все занятия по *физическому развитию* в летний оздоровительный период проводятся на свежем воздухе.

*Воздушные ванны* – самая нежная и доступная закаливающая процедура. Воздушные ванны у детей раннего и младшего дошкольного возраста длятся 3-5 минут, у детей 5-7 лет до 8-10 минут. Для ослабленных детей воздушные ванны начинают с 2 минут.

*Закаливание водой* в условиях нашего ДОУ является наиболее доступной и эффективной формой повышения сопротивляемости организма.

Начальная температура воды должна быть такая, чтобы принимающий водную процедуру переносил ее совершенно спокойно, без раздражения. Обязательным требованием является постепенное увеличение зоны воздействия воды.

При использовании метода *обширного умывания* дети моют лицо, шею, уши, подмышки, руки до локтя. Температура воды равна 27-29<sup>0</sup>С.

Для закаливания носоглотки используется ежедневное *полоскание рта* прохладной кипяченой водой. Это предупреждает заболевания зубов, слизистой рта и носоглотки. На полоскание используют 1/3 или 1/2 стакана воды. Булькание проводится как можно дольше. Эффект будет значительнее, если использовать для полоскания горла холодные настои трав.

### Примерная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня:

| Время дня: | Закаливающие процедуры: |
|------------|-------------------------|
| Утро       | • Утренняя гимнастика   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Прогулка                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прогулка по режиму</li> <li>• Физкультурное занятие на улице</li> <li>• Подвижные игры во время прогулки</li> <li>• Во время отсутствия детей – сквозное проветривание групповых</li> </ul> |
| Перед дневным сном              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обширное умывание</li> <li>• Полоскание рта прохладной кипяченой водой (+ 20<sup>0</sup>С)</li> <li>• В групповой – сквозное проветривание</li> </ul>                                       |
| После дневного сна              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после сна, «Мокрые» + ребристые дорожки</li> <li>• Полоскание рта (+ 20<sup>0</sup>С)</li> <li>• Воздушные ванны</li> <li>• Прогулка по режиму</li> </ul>                        |
| Сезонные закаливающие процедуры | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Летом – воздушные ванны в теплые солнечные дни</li> </ul>   |

### **Показатели эффективности закаливания.**

Оценка эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

- Поведение детей в различные режимные моменты – снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания во время проведения регламентированных видов деятельности
- Положительный эмоциональный настрой во время проведения закаливающих процедур
- Динамика заболеваемости