Модель физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня в условиях МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №54 г. Кировска»

Разработана: Королёва А. В., ст. воспитатель, 1 кв. категория,

Волкова О. И., инструктор по ФК, 1 кв. категория

Модель физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня

Режим дня; смена двигательной активности; закрепление знаний по ОО «Здоровье», «Безопасность», «ФК», здоровьесберегающего поведения; сюжетно – ролевые, подвижные, спортивные игры; исследовательская деятельность; досуговая деятельность

Самостоятельная деятельность

Совместная деятельность

Образовательные и проблемные ситуации, оздоровительный игровой час, занятия в «Школе безопасности», прогулки, дидактические игры, оздоровительные проекты, конкурсы и мероприятия

Бодрящая гимнастика, водные процедуры, игровой массаж, лечебные игры, босохождение, корригирующая гимнастика, технология музыкального воздействия, артикуляционная гимнастика, эмоциональные этюды

Оздоровительные процедуры после сна

Технология музыкального воздействия, релакс, воздушные ванны,

Сон

Релаксирующая гимнастика перед сном

Воздушные ванны, психогимнастика, дыхательная гимнастика, технология музыкального воздействия

Физкультура на улице, походы и сезонный оздоровительный бег, ходьба с препятствиями, спортивные, подвижные игры, исследовательская деятельность, лыжный поход, эстафеты и конкурсы, развлечения на игровой основе

Прогулка

Витаминная пауза 9.30- 10.00

Фруктовый сок, настой трав, фиточай после плавания

Физическая культура, обучение плаванию, обучающие и игровые ситуации в «Школе Здоровья», игровой стретчинг, интегрированная деятельность по ОО «Музыка»+ «ФК», релаксационные упражнения, корригирующая гимнастика, оздоровительный массаж, динамические паузы, занятия на тренажёрах, физкультурные досуги и спортивные праздники

Подвижные игры, хороводы (р. в.), ОРУ, дыхательные упражнения, элементы аэробики, игрового стретчинга, оздоровительный бег, ходьба, гимнастика на улице (в летний период)

Образовательная деятельность (по режиму дня)

Утренняя разминка 7.00 – 8.00