

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №38 «Ромашка»**

**Организация физкультурно-оздоровительной работы**

**в младшей группе.**

**Подготовила: воспитатель Никитина Е.С.**

**Х.Красночервонный 2017г.**



# Общие требования

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:

* Соблюдение санитарных и гигиенических требований.
* Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)
* Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух.
* Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.

1. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).
2. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.
3. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.
4. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 4 часа в день).

***Организационная двигательная деятельность детей***

1. Утренняя гимнастика (ежедневно), включает в себя коррегирующие упражнения

* общеразвивающие,
* упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки)
* упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы)
* дыхательная гимнастика
* Упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близоруковти)

1. Занятия физкультурой (2 раза в неделю) по 15 минут.
2. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно) по 25 минут.
3. Индивидуальные (с малыми подгруппами) занятия с учетом группы здоровья.
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

* Утром – 10-15 минут
* После завтрака – 5-7 минут
* На прогулке 60 минут
* После сна – 10 – 15 минут
* На второй прогулке – 30 минут

1. Базовая и игровая деятельность – 3 часа 50 минут.

***Закаливание***

* Умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук.
* Ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).
* Воздушные ванны до и после сна (по 5 – 10 минут).
* Оздоровительные прогулки, ежедневно (до 3 – 3,5 часов).
* Одежда по сезону.



