

**МДОАУ №18 «Колокольчик»**

Воспитатель: Косова Елена Михайловна

**«Особенности построения  
воспитательно-  
образовательного  
процесса»**

**Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.**

**Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.**



Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.



Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.



На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 - 4 часов.



- **Гимнастика** - проводится в одно и тоже время с первой младшей группы утром, перед завтраком, и после сна.
- **Цель утренней гимнастики**: создать хорошее настроение; поднять мышечный тонус; заряд бодрости навесь день; укрепление здоровья, закаливания; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия и др.



# ДЛИТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## Утренняя гимнастика

1 мл. гр.	2 мл. гр.	Ср. гр.	Ст. гр.	Подг. Гр.
4-6 мин	5-8 мин	6-10 МИН	8-12 МИН	10-15 МИН

## Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей:

- от 3 до 4-х лет - не более 15 минут
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут
- для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут





Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.



Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.



Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.



Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.



## **Дорожка здоровья –**

это поочередно выложенные друг за другом жесткие и мягкие поверхности (ребристая дорожка, колючие коврики, веревки, шишки, гравий, резиновые коврики, мягкие коврики, коврики с нашитыми пуговицами и т.д.), которые дают рефлекторное раздражение стоп ребенка.

## **Цель «Дорожки здоровья» -**

способствовать воспитанию правильной ходьбы, чувство равновесия, координацию движений, укрепление мышечного корсета спины, профилактики плоскостопия, улучшает кровообращение, повышает тонус мышц.



Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы:

- постепенность
- систематичность
- комплексность
- учет индивидуальных особенностей ребенка

## Формы двигательной деятельности:

- утреннюю гимнастику
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе
- физкультурные минутки
- подвижные игры
- спортивные упражнения
- ритмическую гимнастику





**Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья**



Спасибо за внимание!

