**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Группа | | Периодичность выполнения | | Ответственные | | Время |
| **Организация двигательного режима** | | | | | | | |
| Кварцевание | Все группы | Ежедневно 15 мин.  11.00- 11.15 | | Воспитатели | | Сентябрь-  апрель | |
| Прием детей на свежем воздухе | Все группы | Ежедневно  До - 15º  С 08.00 – 08.30 | | Воспитатели | | В течении теплого периода года | |
| Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | | Воспитатели | | В теплый период на свежем воздухе, в холодный в помещении | |
| Физкультурные занятия | Все группы | 3 раза в неделю | | Воспитатели,  инструктор по ФИЗО | | В течении  года | |
| Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | | Воспитатели, | | В течении года | |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | Все группы | Ежедневно | | Воспитатели | | В течении  года | |
| Музыкально-ритмические занятия | Все группы | 2 раза в неделю | | Музыкальный руководитель,  воспитатели | | В течении  года | |
| Спортивный досуг  Спортивные праздники | Все группы  Все группы | 1 раз в квартал  2раза в год | | Воспитатели,  инструктор по ФИЗО | | В течении  года | |
| Гимнастика для глаз Физкультминутки | Все группы | Во время занятий на физкультминутках | | Воспитатели, | | В течении  года | |
| Пальчиковая гимнастика | Все группы | 3 - 4 раза в день | | Воспитатели | | В течении  года | |
| Оздоровительный бег | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно во время прогулок | | Воспитатель | | В течении  года | |
| **Оздоровление фитонцидами** | | | | | | | |
| Чесночно-луковые закуски | Все группы | | Перед обедом | | Воспитатель,  Младший воспитатель | | Октябрь – апрель |
| Ароматизация помещения (чесночные букетики)  Витаминизация | Все группы | | В течение дня | | Младшие воспитатели | | Октябрь – апрель |
| **Закаливание с учетом состояния здоровья детей** | | | | | | | |
| Воздушные ванны (облегчение одежды, соответствующая одежда сезону) | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатель | | В течении  года |
| Прогулка на воздухе | Все группы | | Ежедневно | | Воспитатель | | В течении  года |
| Хождение босиком «По дорожке здоровья» | Все группы | | Ежедневно, после дневного сна | | Воспитатель | | В течении  года |
| Обширные умывания | Все группы | | Ежедневно, после сна | | Воспитатель | | В течении  года |
| Смазывание носовых ходов | Все группы | | Ежедневно, после утренней гимнастики | | Воспитатель | | Сентябрь - апрель |
| Игры с водой | Все группы | | Во время прогулки, занятий | | Воспитатель | | Июнь - август |
| Полоскание зева минеральной водой | Все группы | | После каждого приема пищи | | Воспитатель,  младший воспитатель | | В течении  года |

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | В помещении | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю 20-25 | 2 раза в неделю 25-30 | 2 раза в неделю 30-35 |
| На улице | 1 раз в неделю 15-20 | 1 раз в неделю 20-25 | 1 раз в неделю 25-30 | 1 раз в неделю 30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 | Ежедневно 6-8 | Ежедневно 8-10 | Ежедневно 10-12 |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30-45 | 1 раз в месяц 40 |
| Физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |