

1.3. Двигательная активность детей

	Содержание	Группы	1-я младшая	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)		4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Подвижные игры во время утреннего приема детей.		3 мин	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице) Музыка (2р. в неделю)		10 мин. 2р. в неделю	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
4	Физкультминутки		1 мин. х2р.	1-2 мин. х2р.	1-2 мин. х2р.	2-3 мин. х2р.	2-3 мин. х3р.
5	Гимнастика пробуждение		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.		4-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.
8	Спортивные игры		-	-	-	10-15 мин.	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в неделю)		-	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
10	Игры с подгруппами детей		2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД		2-3 мин. х2р.	3-5 мин. х2р.	5-8 мин. х2р.	8-10 мин. х2р.	10 мин. х2р.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение ходьба на лыжах)		-	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
13	Игры-забавы		3-5 мин.	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка		5 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20 мин.
15	Подвижные игры и игровые упражнения		5 мин.	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.
16	Элементы спортивных игр		-	-	15-20 мин.	25 мин.	30 мин.
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
19	Двигательная деятельность в течение дня		1 ч.30 мин.	2 ч .00 мин.	4 ч. 00 мин.	4 ч. 20 мин.	5 ч. 15 мин.
20	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)		-	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
21	Спортивный праздник(1 раз в квартал)		-	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.
22	Неделя игры и игрушки	2 раза в году					
23	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения					

1.4. Система закаливающих мероприятий

Организация закаливания в режиме дня на холодный период

№ п/п	Содержание	Время	Возрастные группы					
			I мл	II мл	сред	стар	подг	
1	Утренняя гимнастика	8.10 – 8.50 по графику	+ в группе	+	+	+	+	+
2	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+	+	+	+
3	Полоскание полости рта	После еды				+	+	+
4	Босохождение Топтание по корректирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба босиком	После сон часа	+	+	+	+	+	+
6	Облеченная одежда детей	После сон часа	+	+	+	+	+	+
7	Воздушные ванны	После сон часа	+	+	+	+	+	+
8	Солевые дорожки	После сон часа	+	-	-	-	-	-
9	Контрастные воздушные ванны	После сон часа	-	-	-	+	+	+
10	Контрастное обливание кисти рук	После сон часа	-	-	+	-	-	-
11	Проветривание	По графику	+	+	+	+	+	+

1.5. Организация закаливания в режиме дня на тёплый период

№ п/п	Содержание	Время	Возрастные группы				
			I мл	II мл	сред	стар	Подг.
1	Приём на воздухе	7.30-8.00	-	+	+	+	+
2	Утренняя гимнастика на улице	8.10-8.50 по графику	+ в группе	+	+	+	+
3	Оздоровительный бег		-	-	+	+	+
4	Солнечные ванны	10.00-12.00 16.30-17.30	+	+	+	+	+
5	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+	+	+
6	Полоскание полости рта	После еды	-	-	+	+	+
7	Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.00	+	+	+	+	+
8	Сон без маечек	13.00-15.00	-	+	+	+	+
9	Босохождение Топтание по корригирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+	+	+	+
10	Проветривание	По графику	+	+	+	+	+