

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Формы работы	1-я разновозрастная группа (2-младшая /средняя)	2-ая разновозрастная группа (старшая /подготовительная)
1.	Определение уровня физической подготовленности детей (мониторинг)	2 раза в год /сентябрь, май/	2 раза в год /сентябрь, май/
2.	Диспансеризация	По графику ЦРБ	По графику ЦРБ
3.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5, 5-7 мин.	Ежедневно 7-10, 10-12 мин.
4.	Утренняя гимнастика	Во время ОД 2-3 мин.	Во время ОД 2-3 мин.
5.	Физкультминутки	После ОД 2-3 мин.	После ОД 2-3 мин.
6.	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8, 8-10 мин.	На музыкальных занятиях 10-12, 12-15 мин.
7.	Физкультурные занятия в группах, на улице	3 раза в неделю 10-15, 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25, 25-30 мин.
8.	Подвижные игры: Сюжетные забавы-соревнования эстафета,-аттракционы Игры на улице	Ежедневно 5-7, 7-8 мин.	Ежедневно 8-10, 10-12 мин.
9.	Оздоровительные мероприятия: Гимнастика пробуждения Коврики с пуговицами Дыхательная гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 8 мин.
10.	Физические упражнения и игровые занятия: Игры с элементами логоритмики	Ежедневно сочетая упражнения по выбору	Ежедневно сочетая упражнения по выбору

	Регуляционная гимнастика Спортивные упражнения Спортивные игры	3-5, 6-8 мин. 2 раза в неделю	8-10, 10-12 мин. 3 раза в неделю
11.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин.
12.	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
13.	Каникулы	3 раза в год январь, март, летние месяцы	3 раза в год январь, март, летние месяцы
14.	Спортивный праздник	2 раза в год 40-45 мин.	2 раза в год 50-60 мин.
15.	Витаминотерапия	Ежедневно	
16.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В период возникновения инфекции (осень-весна)	
17.	Кварцевание групп	В период карантина и эпидемии по 10 мин. в отсутствии детей	
18.	Смазывание носа оксалиновой мазью	В периоды возникновения инфекции (осень-весна)	
19.	Обширное умывание прохладной водой	Ежедневно после сна	
20.	Воздушные ванны	Ежедневно	
21.	Босо хождение по массажным коврикам	Ежедневно	
22.	Облегченная одежда детей	В течении дня	
23.	Ходьба босиком	После дня	
24.	Организация второго завтрака (натуральные соки, фрукты, йогурты)	Ежедневно	
25.	Самостоятельная активная двигательная деятельность детей в течении дня	Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.	

		Проводится под руководством воспитателя.
26.	Массаж	Игровой массаж рук, массаж шеи
27.	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов, биозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и общий настрой.	