

Физкультурно-оздоровительная работа

№	Формы работы	Младшая разновозрастная группа (1-2 младшая/средняя)	Старшая 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 приёма детей	Ежедневно (3-5, 5-7 минут)	Ежедневно (7-10, 10-12 мин)
4	Утренняя гимнастика	Во время ОД 2-3мин	Во время ОД 2-3мин
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 мин, 15-20мин	3 раза в неделю 20-25, 25-30 мин
8	Подвижные игры Сюжетные Забавы- соревнования Эстафеты, аттракционы Игры на улице	Ежедневно 5-7 мин, 7-8 мин	Ежедневно 8-10, 10-12мин
9	Оздоровительные мероприятия Гимнастика пробуждения Дыхательная гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 8 мин
10	Физические упражнения и игровые занятия: игры с элементами логоритмики Регуляционная гимнастика Спортивные упражнения Спортивные игры	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5, 6-8 мин 2 раза в неделю	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 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 40-45мин	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	Воздушные ванны	Ежедневно	
19	Облегчённая одежда детей	В течении дня	
20	Ходьба босиком	После дня	
21	Самостоятельная активная двигательная деятельность детей в течении дня	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.	