**Физкультурно- оздоровительная работа**

**Двигательный режим**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно 3-5 мин | Ежедневно 5-7 мин | Ежедневно 7-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно 3-5 мин | Ежедневно 5-7 мин | Ежедневно 7-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| 3. Физкультминутки | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин | По необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин |
| 4. Музыкально-ритмические движения | На музыкальных занятиях 6-8 мин | На музыкальных занятиях 8-10 мин | На музыкальных занятиях 10-12 мин | На музыкальных занятиях 12-15 мин |
| 5. Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице) | 2 раза в неделю 10-15 мин | 3 раза в неделю 15-20 мин | 3 раза в неделю 20-25 мин | 3 раза в неделю 25-30 мин |
| 6. Дозированный бег | Ежедневно по 80-100 м | Ежедневно по 150-200 м | Ежедневно по 200-250 м | Ежедневно по 250-300 м |
| 7. Тренирующая игровая дорожка | Ежедневно 6-8 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| 8. Подвижные игры:- сюжетные;- бессюжетные;- игры-забавы;- соревнования;- эстафеты;- аттракционы | Ежедневноне менее двух игрпо 5-7 мин | Ежедневноне менее двух игрпо 7-8 мин | Ежедневноне менее двух игрпо 8-10 мин | Ежедневноне менее двух игрпо 10-12 мин |
| 9. Игровые упражнения:- зоркий глаз;- ловкие прыгуны;- подлезание;- пролезание;- перелезание | Ежедневно по подгруппам 4-6 мин | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин | Ежедневно по подгруппам 8-10 мин |
| 10. Оздоровительные мероприятия:- гимнастика пробуждения;- дыхательная гимнастика;- игровой массаж | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 7 мин | Ежедневно 8 мин |
| 11. Физические упражнения и игровые задания:- игры с элементамилогоритмики;- артикуляционнаягимнастика;- пальчиковая гимнастика | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин |
| 12. Физкультурный досуг | 2 раза в год по 10-15 мин | 2 раза в год по 15-20 мин | 2 раза в год по 25-30 мин | 2 раза в год 30-35 мин |
| 13. Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин | 2 раза в год по 15-20 мин | 2 раза в год по 25-30 мин | 2 раза в год 30-35 мин |
| 14. Самостоятельнаядвигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данныхи потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя |

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастная группа** |
| 2-я младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| ***I. Элементы повседневного закаливания*** | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей |
| 1. Воздушно-температурный

режим: | от +21 до +19С | от +20 до +18 С | от +20 до +18С | от +20 до +18С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |
| • одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2'С |
| • сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 С |
| - утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной |
| - перед возвращением детей с дневной прогулки | +21С | +20С | +20С | + 20 С |
| - во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении |
| 1. Воздушные ванны:

• прием детей на воздухе | -15С | -15 С | -18С | -18С |
| • утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная |
| • физкультурные занятия | +18С | + 18 С | + 18 С | + 18С |
| Одно занятие круглогодично на воздухе |
| -15°С | -18С | -19 С | -20С |
| Одно занятие в зале. Форма спортивная |
| В носках | Босиком |
| +18С | + 18»С | + 18С | + 18 С |
| • прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года |
| -18 С | -20С | -22С | -22С |
| • свето-воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20 С до +22 С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин |
| • хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22 С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур |
| • дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении |
| + 18С | + 18С | + 18»С | + 18'С |
| • физические упражнения | Ежедневно |
| • после дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы |
| • гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой |