

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 приема детей	Ежедневно 3-5,5-7мин.	Ежедневно 7-10,10-12 мин.
4.	Утренняя гимнастика	Во время ОД 2-3мин.	Во время ОД 2-3мин.
5.	Физкультминутки	После ОД 2-3мин.	После ОД 2-3мин.
6.	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8,8-10мин.	На музыкальных занятиях 10-12,12-15мин.
7.	Физкультурные занятия в группах, на улице	3 раза в неделю 10-15,15-20мин.	3 раза в неделю 20-25,25-30мин.
8.	Подвижные игры: Сюжетные забавы-соревнования эстафета, - аттракционы Игры на улице	Ежедневно 5-7,7-8мин.	Ежедневно 8-10,10-12 мин.
9.	Оздоровительные мероприятия: Гимнастика пробуждения 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	3-5,6-8мин. 2 раза в неделю	8-10,10-12мин. 3 раза в неделю
11.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40мин.
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 50-60мин.
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 10мин.в отсутствии детей	
18.	Воздушные ванны	Ежедневно	
19.	Облегченная одежда детей	В течении дня	
20.	Ходьба босиком	После дня	
21.	Самостоятельная активная двигательная деятельность детей в течении дня	Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.	

		Проводится под руководством воспитателя.
22.	Массаж	Игровой массаж рук, массаж шеи
23.	<p>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.</p>	