

Режим двигательной активности.

Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3 – 5 (младшие группы) и 7-10 мин. (дошкольники)
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин. (младшие) и 7-10-12 мин. (средняя – старшая – подготовительная)
Физкультминутки	2-3 мин. - до 5 минут.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 10-15 мин. (мл.) и 20-25-30 мин. (средняя-старшая-подготовительная)
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 – на воздухе и дополнительно: 1-2 в бассейне)	2 - 3 раза в неделю 10 (ГРВ)-15(мл.)-20 (ср.)-25 (ст.)-30 (подг.) мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 3-7 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 30 мин.
Спортивный праздник	Дошкольники - 2 раза в год по 25-30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

Система оздоровления детей

№ п\п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатели, м/с, педагоги все педагоги, м/с
2.	Двигательная активность		
2.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор ф/р
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице, - в бассейне.	2 р. в неделю 1 р. в неделю с 5ти лет 1-2р. с 3х лет	Инструктор ф/ры, Инструктор по плаванию, Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр - дошкольники	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Кружковая работа - дошкольники	1 р. в неделю	Инструктор ф/ры,
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Дошкольники: 1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/ры, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	Дошкольники: 1 р. в год 1 р. в год	Инструктор Физ-ры, Воспитатели, муз.рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	1 р. в год	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия		
3.1.	Витаминотерапия без противопоказаний (от врача)	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Усилить в неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, рециркуляция воздуха, ингаляция)	В течении года	медсестра
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание		
4.1.	Контрастные воздушные ванны	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком по дорожкам здоровья	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	В течение дня	Воспитатели, Пом. воспит.
4.4.	Мытьё рук, лица	Несколько раз в день	Воспитатели