

Двигательный режим младшая группа

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 7 - 8 минут
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерыва между занятиями, 10 минут
Физкультминутки	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут
Учебные занятия по физкультуре	3 раза в неделю по 15 мин
Физкультурный досуг 1 раз в квартал	20-25 минут
Физкультурный праздник	2 раза в год, 45 минут
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Оздоровительные мероприятия на учебный год старшая группа

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Утренний прием детей на свежем воздухе, подвижные игры	Теплый период	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
2.	Утренняя гимнастика в облегченной одежде.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
3.	Оздоровительный бег.	1 раз в неделю	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
4.	Рациональный гигиенический режим, четкий распорядок дня, насыщенный, играми на свежем воздухе, закаливанием.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.,
5.	Физкультминутки во время организованной деятельности детей (дыхательные упражнения,	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.,
6.	Самостоятельная двигательная активность, под руководством воспитателей в игровой комнате и на воздухе, продолжительность зависит от	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.,
7.	Прогулка: одежда по сезону и температуре воздуха.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.,
8.	Подвижные и спортивные игры, физические упражнения	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
9.	Игры с водой, песком, снегом и т.д.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.,
10.	Ходьба по ребристой дорожке	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
11.	Рациональное питание	Ежедневно	Заведующая: Листратова
12.	Гимнастика после дневного сна, воздушные ванны.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
13.	Босохождение по дорожкам.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
14.	Неделя здоровья (каникулы).	По плану	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
15.	Физкультурно - оздоровительная работа.	По плану	Воспитатель: Резанова Т.Ф.
16.	Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, содействие полноценному физразвитию, обеспечение каждому ребенку физического и психического комфорта.	Ежедневно	Воспитатель: Резанова Т.Ф. Помощник воспитателя
17.	Работа с родителями: консультации по организации	По плану	Воспитатель: Резанова Т.Ф.