

### *Система физкультурно – оздоровительных мероприятий ДОУ.*

<b>№</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>1. Физкультурно – оздоровительные занятия</b>		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно: на воздухе или в зале, длительность от 5 до 10 минут.
1.2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Ежедневно в течение 7 – 10 минут.
1.3.	Физминутка ( психогимнастика, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика).	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность – 3 минут.
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке.	Ежедневно на прогулке - воспитатели.
1.6.	Оздоровительно-профилактическая гимнастика после дневного сна	Ежедневно, после пробуждения до 10 – 12 минут.
1.7.	Массаж пальчиковый, самомассаж.	Ежедневно

#### Физкультурно - массовые занятия.

	День здоровья.	2 раза в год.
	Физкультурный досуг.	1 раз в месяц, 20- 30 минут.
	Физкультурно-спортивный праздник.	2-3 раза в год, 40-60 минут.
	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных массовых мероприятиях детского сада.	Досуги, дни здоровья, праздники.