

Режим двигательной активности в МАДОУ №310

№	Формы работы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подг. группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно во время проведения непосредственно образовательной деятельности			
4	Музыка 2 раза в неделю	15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин.
5	Физическая культура (2 в зале)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
	Плавание (2 в бассейне МАДОУ)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
6	Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
7	Подвижные игры: -сюжетные -бессюжетные -игры-забавы -соревнования -эстафеты, аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
8	Игровые упражнения: -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.
9	Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика - корригирующая гимнастика -игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, 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	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20	1 раз в месяц по 25-30	1 раз в месяц по 30-35 мин.
13	Спортивный праздник	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 20-25	2 раза в год по 30-35	2 раза в год по 35-40
14	День здоровья	1 раз в квартал			
15	Неделя здоровья	1 раз в квартал			
16	Индивидуальная работа по физ. воспитанию	Ежедневно			
		3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин	До 10 мин
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.			

**Планирование
физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни**

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование			
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	медсестра, воспитатели групп
2. Профилактические медицинские осмотры	Ср., ст., под.	1 раз в год	медсестра
Обеспечение здорового ритма жизни			
1. Щадящий режим (адаптационный период)	Все	Сентябрь, октябрь	Воспитатели
2. Гибкий режим	Все	В течение года	Воспитатели
3. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года	Воспитатели
4. Рациональное питание	Все	В течение года	медсестра
5. Занятие ОБЖ	все	В течение года по плану	Воспитатели
Двигательная деятельность			
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
2. Физкультурные занятия: в зале на воздухе	2 мл., средние группы Старшие группы Старшие группы	2 раза в неделю, зал 2 раза в неделю зал 2 раз в неделю зал.	Инструктор по физической культуре
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Корректирующая гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср., ст.,	Раз в неделю	Воспитатели
8. Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
9. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели
10. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели
Лечебно-профилактические мероприятия			
1. Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период	Медсестра воспитатели.
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и	Медсестра воспитатели.

		осенью; инфекция	
Нетрадиционные методы оздоровления			
1. Музыкаотерапия	Все	в группе, перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели
3. Фитонцидотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
Закаливание			
1. Босохождение	Все	После дневного сна, в летний период	воспитатели
2. Облегченная одежда детей	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3. Водно-солевое закаливание	Все	По графику	Воспитатели, младшие воспитатели
Свето - воздушные ванны			
1. Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2. Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели
3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	Ежедневно	Воспитатели
5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Активный отдых			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
2. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год (январь, июнь)	
3. День здоровья	Все	1 раз в месяц	
5. Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	