

Комплекс оздоровительных мероприятий (холодный период).

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов					
1.1.Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2. Физкультминутки, двигательные разминки, динамические паузы	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливание: -ходьба по массажным дорожкам					
	Ежедневно				
1.5. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	
1.6.Дыхательная гимнастика	—	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)				
2. Занятия физкультурой					
2.1.Занятия физкультурой на свежем воздухе (спортивная площадка)	-	-	-	1 раза в неделю по 25 минут	1 раза в неделю по 30 минут
Занятия физкультурой (спортивный зал)	2 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	1 раза в неделю по 25 минут	1 раза в неделю по 30 минут
Занятия физкультурой (бассейн)	-	-	1 раза в неделю 20 минут	1 раза в неделю 25 минут	1 раза в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг					
3.1.Спортивные праздники	—	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
3.2.Досуги и развлечения	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.3 Дни здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Совместная деятельность с семьей					
4.1.Игры-соревнования		1 раз в квартал			
4.2.Консультация для родителей	Ежемесячно				

Комплекс оздоровительных мероприятий (летний период).

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов					
1.1.Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2. Физкультминутки, двигательные разминки, динамические паузы	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3.Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливание:					
-воздушные ванны	Ежедневно				
- солнечные ванны	Ежедневно				
-ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно				
-водное закаливание (умывание прохладной водой)	Ежедневно				
1.5. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	
1.6.Дыхательная гимнастика	—	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)				
2. Занятия физкультурой					
2.1.Занятия физкультурой на свежем воздухе (спортивная площадка)	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.2. Посещение спортивной площадки (эстафеты, подвижные игры, спортивные игры)	—	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг					
3.1.Спортивные праздники	—	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП
3.2.Досуги и развлечения	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.3 Дни здоровья	-	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП
4. Совместная деятельность с семьей					
4.1.Игры-соревнования		1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП	1 раз в ЛОП
4.2.Консультация для родителей	Ежемесячно				