**Физкультурно-оздоровительная работа**

* Утренняя гимнастика – *не менее10 мин ежедневно.*
* Физкультурное занятие – *30 мин 3 раза в неделю.*
* Физ. минутки – *2-3 мин ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий.*
* Гимнастика после сна – *15-20 мин ежедневно.*
* Воздушные процедуры в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна.
* Достаточная двигательная активность в спортзале, на прогулке.
* Проведение физкультурных досугов, развлечений – *1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, 40-45 минут.*
* Спортивный праздник – *2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов.*
* Закаливание : - босохождение по дорожкам «Здоровья» - *ежедневно*

- фитонцидотерапия (лук, чеснок) - *неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания*

- мытье рук, лица, шеи прохладной водой – *ежедневно*

- облегченная одежда детей – *ежедневно*

- прогулки на воздухе – *ежедневно*

- широкая аэрация помещений – *ежедневно через каждые 1,5ч в течение 10 мин*

**Двигательный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Кол-во и длительность (в мин)** |
| Физкультура | а) в помещении | 2 раза в неделю (25-30) |
| б) на улице | 1 раз в неделю (25-30) |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно (10) |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно, на каждой прогулке (25-30) |
| в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (15-20) |
| г) физкультминутки (в середине статического занятия) | 2 мин ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий |
| д) занятия в бассейне | 1-2 раза в неделю (25-30) |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1-2 раз в месяц (30-40) |
| б) физкультурный праздник | 2 раза в год (не более 90) |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| б) самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно |
| в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно |