

### Физкультурно-оздоровительная работа

- Утренняя гимнастика – *не менее 10 мин ежедневно.*
- Физкультурное занятие – *от 15 до 30 мин 2-3 раза в неделю в зависимости от возраста воспитанников.*
- Физ. минутки – *2 мин ежедневно*
- Гимнастика после сна – *10 мин ежедневно.*
- Воздушные процедуры в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна.
- Достаточная двигательная активность в спортзале, на прогулке.
- Проведение физкультурных досугов, развлечений – *2 раза в год на свежем воздухе.*
- Закаливание:
  - босохождение по дорожкам «Здоровья» - *ежедневно*
  - оздоровительный бег – *ежедневно на прогулке с апреля по октябрь*
  - мытье рук, лица, шеи прохладной водой – *ежедневно*
  - облегченная одежда детей – *ежедневно*
  - прогулки на воздухе – *ежедневно*
  - широкая аэрация помещений – *ежедневно через каждые 2 ч. в течение 10 мин*

### Двигательный режим

Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность (в мин)
Физкультура	в помещении и на улице	2-3 раза в неделю (15-30 мин) в зависимости от возраста детей
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно (10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке (20-30)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный праздник/день здоровья	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно