

### Режим двигательной активности

№	Формы организации	1 группа раннего возраста	2 группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика		4-5 мин. ежедневно	5-6 мин. ежедневно	6-8 мин. ежедневно	8-10 мин. ежедневно	12 мин. ежедневно
2	НОД по физической культуре В зале	5-6 мин. (3 раза в неделю)	10 мин. (3 раза в неделю)	15 мин. (3 раза в неделю)	20 мин. (3 раза в неделю)	25 мин. (2 раза в неделю)	30 мин. (2 раза в неделю)
	На воздухе (1 раз в неделю)					25 мин.	30 мин.
	<i>НОД по физической культуре на воздухе проводится в зависимости от погодных условий, в форме подвижных игр и упражнений</i>						
3	Подвижные игры и упражнения в режимных моментах на прогулке	ежедневно 6-10 мин. 5-7 мин.	ежедневно 6-10 мин. 5-7 мин.	6-10 мин. 7-10 мин.	10-15 мин. 10-12 мин.	15-20 мин. 15 мин.	15-20 мин. 15-20 мин.
4	Гимнастика после сна Ежедневно в группе		4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.
5	Спортивные игры и упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю					
			-	5-10 мин.	8-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
6	Физкультминутки в процессе ООД		-	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
7	Физкультурный досуг (спортивное развлечение)	1-2 раза в месяц					
			-	15 мин.	20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
8	Физкультурный (спортивный) праздник	2-4 раза в год					
			-	-	20 мин.	25-30 мин.	30 мин.
9	День здоровья	Не реже 1 раза в квартал					
10	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под контролем взрослых					
11	Индивидуальная работа по развитию ребенка двигательной деятельности	Ежедневно					

### Система закаливающих мероприятий в холодное время года

Содержание	Возрастные группы		
	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1.1. Воздушно-температурный режим:	Не ниже +22°C		
	Не ниже +21°C		
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей		
- Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Кратковременно (10 мин.) Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-4°C		
✓ Утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной		
✓ Перед возвращением детей с дневной прогулки	+22°C	+21°C	
	Заканчивается за 30 минут до прихода детей		
✓ Во время дневного сна, вечерней прогулки	Заканчивается за 10 минут до отхода детей ко сну, В течении всего периода отсутствия детей в помещении		

1.2. Воздушные ванны: - Приём детей на воздухе - Утренняя гимнастика - Физическая культура  - Прогулка  - Дневной сон	-  Ежедневно, одежда облегчённая 2 раза в неделю - в музыкальном (физкультурном) зале. Одежда спортивная, 1 занятие - на воздухе, проводится в зависимости от погодных условий, в форме подвижных игр и упражнений Ежедневно, в соответствии с распорядком дня. При t° воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с время прогулки сокращается Обеспечивается состояние теплого комфорта соответствием одежды, температуры (+19°С)
1.3. Водные процедуры: - гигиенические процедуры	Умывание, мытьё рук до локтя

### Система закаливающих мероприятий в тёплое время года

Содержание	Возрастные группы		
	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
1.1. Воздушно-температурный режим:	Не ниже +22°С	Не ниже +21°С	
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей		
- одностороннее проветривание	Постоянно		
- Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3°С		
✓ Утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной		
✓ Перед возвращением детей с дневной прогулки	+22°С	+21°С	
	Заканчивается за 30 минут до прихода детей		
✓ Во время дневного сна, вечерней прогулки	Заканчивается за 10 минут до отхода детей ко сну, В течении всего периода отсутствия детей в помещении		
1.2. Воздушные ванны:			
- приём детей на воздухе	Ежедневно, при благоприятных погодных условиях		
- утренняя гимнастика	Ежедневно, на улице		
- физическая культура	В форме организации двигательной деятельности на прогулке		
	Оздоровительная пробежка, подвижные игры и упражнения (в т.ч. с мячом), физкультурные досуги	Игры-соревнования, эстафетные игры, спортивные игры, досуги	
- световоздушные ванны	При t° не ниже +20°С, избегая времени наибольшей солнечной инсоляции (с 11.00 до 15.00)		
- дневной сон	В хорошо проветриваемом помещении, сон без маек		
1.3. Водные процедуры:			
- гигиенические процедуры	Умывание, мытьё рук до локтя		
- местное обливание стоп и голеней	Ежедневно, после прогулки		
- игры с водой	Во время прогулки, при соответствующих погодных условиях		