* 1. ***Система физкультурно-оздоровительных мероприятий***

 Развивающая двигательно-оздоровительная среда нашего сада включает в себя спортивный зал с тренажерами, спортивную площадку, оборудованные участки для прогулки, плавательный бассейн.

 Всю работу с детьми строим с учетом диагностических данных, которые позволяют определить первоочередные задачи перспективы на будущее, разработать программу индивидуального развития каждого ребенка с учетом его возможностей и состояния здоровья.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Формы работы** |  **Группы** |  **Периодичность** |  **Ответственные**  |
| 1. **Мониторинг**
 |
| 1. | Определение уровня физического развития. |  все |  2 раза в год |  ст. медсестра |
| 2. | Определение уровня физической подготовленности. |  все |  сентябрь, май | воспитатель ФК,воспитатели групп |
| 3. | Диспансеризация. | старшая, подготовительная к школе |  1 раз в год | специалисты детской поликлиники, врач, медсестра |
| 1. **Двигательная деятельность**
 |
| **1-ая младшая группа** |
|  |  Формы работы | понедельник |  вторник |  среда |  четверг |  пятница |  всего |
|  |  |  I |  II |  I |  II |  I |  II |  I |  II |  I |  II |  |
| 1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей. |  5 м |  |  5 м |  | 5 м |  |  5 м |  |  5 м |  |  25 мин |
| 2. | Физкультурные занятия(2 в зале, 1 на улице). | 10 м |  |  |  |  | 10 м |  |  | 10 м |  | 30 мин |
| 3. | Подвижные игры на улице. |  5 м |  5 м  |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м | 50 мин |
| 4. | Музыкально-ритмические движения (на музыкальных занятиях) |  |  |  5 м |  |  |  |  |  |  |  5 м |  10 м |
| 5. | Оздоровительные мероприятия:• гимнастика пробуждения;• дыхательная гимнастика. |  |  5 м |  |  5 м |  |  5 м |  |  5 м |  |  5 м | 25 мин |
| 6. | Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя |
|  **2-ая младшая группа** |
| 1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей. |  5 м |  |  5 м |  | 5 м |  |  5 м |  |  5 м |  |  25 мин |
| 2. | Утренняя гимнастика. |  5 м |  |  5 м |  |  5 м |  |  5 м  |  |  5 м |  | 25 мин |
| 3. | Физкультурные занятия(2 в зале, 1 на улице). | 10 м |  |  |  | 10 м |  |  |  | 10 м |  | 30 мин |
| 4. | Бассейн |  |  | 15 м |  |  |  |  |  |  |  | 15 мин |
| 5. | Музыкально-ритмические движения (на музыкальных занятиях)  |  |  |  5 м |  |  |  |  |  |  |  5 м | 10 мин |
| 6. | Подвижные игры на улице |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м |  5 м | 5 м |  5 м | 50 мин |
| 7. | Оздоровительные мероприятия:• гимнастика пробуждения;• дыхательная гимнастика. |  |  5 м  |  |  5 м |  |  5 м |   |  5 м |  |  5 м | 25 мин |
| 8. | Физкультурные упражнения на прогулке (по подгруппам 3-4 р.) |  5 м |  |  5 м |  |  5 м |  | 5 м |  | 5 м |  | 25 мин |
| 9. | «Школа мяча» |  |  |  5 м |  |  |  | 5 м |   |  |  | 10 мин |
| 10 | «Школа скакалки» (обруч) |  |  |  |  | 5 м |  |  |  | 5 м |  | 10 мин |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя |
|  **Средняя группа** |
| 1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей. |  7 м |  |  7 м |  |  7 м |  |  7 м |  |  7 м |  | 35 мин |
| 2. | Утренняя гимнастика. |  8 м |  |  8 м |  |  8 м  |  |  8 м |  |  8 м |  | 40 мин |
| 3. | Физкультурные занятия(2 в зале, 1 на улице). | 20 м |  |  |  | 20 м |  |  |  | 20 м |  | 60 мин |
| 4. | Бассейн |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 м |  | 20 мин |
| 5. | Музыкально-ритмические движения (на музыкальных занятиях)  |  |  | 10 м |  |  |  | 10 м |  |  |  | 20 мин |
| 6.  | Подвижные игры на улице |  8 м |  8 м |  8 м |  8 м  |  8 м |  8 м |  8 м |  8 м  |  8 м |  8 м | 1ч 10 м |
| 7. | Оздоровительные мероприятия:• гимнастика пробуждения;• дыхательная гимнастика. |  |  6 м |  |  6 м |  |  6 м |  |  6 м |  |  6 м | 30 мин |
| 8. | Физкультурные упражнения на прогулке (по подгруппам 3-4 р.) | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 50 мин |
| 9. | «Школа мяча» |  |  | 10 м  |  |  |  | 10 м  |  |  |  | 20 мин  |
| 10 | «Школа скакалки» (обруч) |  |  |  |  | 10 м  |  |  |  | 10 м  |  | 20 мин |
| 11 | Физкультурный досуг |  1 раз в месяц – 20 мин |
| 12 | Физкультурные праздники |  2 раза в год (зимний и летний) – 45 минут |
| 13 | Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя |
|  **Старшая группа** |
| 1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей. | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 50 мин |
| 2. | Утренняя гимнастика. | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 10 м |  | 50 мин |
| 3. | Физкультурные занятия(2 в зале, 1 на улице). | 25 м |  |  |  | 25 м |  |  |  |  |  | 50 мин |
| 4. | Бассейн |  |  | 25 м |  |  |  | 25 м |  |  |  | 50 мин |
| 5. | Музыкально-ритмические движения (на музыкальных занятиях)  |  |  | 10 м  |  |  |  | 10 м  |  |  |  | 20 мин  |
| 6. | Подвижные игры на улице | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 10 м  | 1ч 40 м |
| 7. | Оздоровительные мероприятия:• гимнастика пробуждения;• дыхательная гимнастика.  |  |  7 м  |  |  7 м  |  |  7 м  |  |  7 м  |  | 7 м  | 35 мин |
| 8. | Физкультурные упражнения на прогулке (по подгруппам 3-4 р.) | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 60 мин |
| 9. | «Школа мяча» |  |  | 10 м |  |  |  | 10 м |  |  |  | 20 мин |
| 10 | «Школа скакалки» |  |  |  |  | 10 м |  |  |  | 10 м |  | 20 мин |
| 11 | Физкультурный досуг |  1 раз в месяц – 30 мин  |
| 12 | Физкультурные праздники |  2 раза в год (зимний и летний) – до 1 часа |
| 13 | Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя |
|  **Подготовительная к школе группа** |
| 1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей. | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 60 мин |
| 2. | Утренняя гимнастика. | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 12 м |  | 60 мин |
| 3. | Физкультурные занятия(2 в зале, 1 на улице). | 30 м |  |  |  | 30 м |  |  |  | 30 м |  | 1 ч 30 м |
| 4. | Бассейн |  |  | 30 м |  |  |  | 30 м |  |  |  | 60 мин |
| 5. | Музыкально-ритмические движения (на музыкальных занятиях)  |  |  | 15 м |  |  |  | 15 м |  |  |  | 30 мин |
| 6. | Подвижные игры на улице | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м | 12 м |  2 часа |
| 7. | Оздоровительные мероприятия:• гимнастика пробуждения;• дыхательная гимнастика.  |  |  8 м |  |  8 м  |  |  8 м 00 |  |  8 м  |  | 8 м  | 40 мин |
| 8. | Физкультурные упражнения на прогулке (по подгруппам 3-4 р.) | 15 м |  | 15 м |  | 15 м |  | 15 м |  | 15 м |  | 1 ч 15 м |
| 9. | «Школа мяча» |  |  | 15 м  |  |  |  | 15 м  |  |  |  | 30 мин |
| 10 | «Школа скакалки» |  |  |  |  | 15 м  |  |  |  | 15 м  |  | 30 мин |
| 11 | Физкультурный досуг |  1 раз в месяц – 40 мин  |
| 12 | Физкультурные праздники |  2 раза в год (зимний и летний) – до 1 часа |
| 13 | Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.Проводится под руководством воспитателя |
| 1. **Лечебно-профилактические мероприятия**
 |
| 1. | Витаминотерапия |  все группы |  2 раза в год |  ст. медсестра |
| 2. | Профилактические мероприятия гриппа и простудных заболеваний |  все группы | в неблагоприятный период |  ст. медсестра |
| 1. **Закаливание**
 |
| 1. | Облегченная одежда детей |  все группы |  в течение дня |  воспитатели групп |
| 2. | Мытье рук, лица, шеи холодной водой |  все группы |  в течение дня |  воспитатели групп |
| 3. | Контрастный душ в бассейне | все, кроме 1-ой младшей группы |  после занятий в бассейне | медсестра по бассейну |
| 1. **Организация вторых завтраков**
 |
| 1. | Соки, фрукты |  все группы |  ежедневно по режиму |  медсестра |
|  |  |  |  |  |