* 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 | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |