*Система закаливания*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды закаливания | 1 младшая группа |
| 1. | Ходьба босиком | Во время физкультурного занятия и гимнастики после сна |
| 2. | Гимнастика пробуждения ( в трусах и майках, босиком) | Ежедневно |
| 3. | Ходьба по мокрым дорожкам   в конце гимнастики после сна |  |
| 5. | Ходьба босиком в летний период | Ежедневно 1минута |
| 6. | Сквозное проветривание помещений | Ежедневно  в отсутствии детей |
| 7. | Обеспечение температурного режима в помещении | Ежедневно |
| 8. | Физкультурно спортивные праздники на открытом воздухе | В летний период |
| 9. | Режим прогулок | Ежедневно |
| 10. | Сон с доступом свежего воздуха | Ежедневно |
| 11. | Проведение солнечных ванн  ( по возрастающей) | В летний период |
| 12 | Умывание прохладной водой | ежедневно |

*Двигательный режим 1 младшая группа*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Двигательный режим | Алгоритм проведения | Длительность | Примечание |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | 5 мин | Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз)  Комплекс составляется на 1 месяц . Формы проведения занятий: игровое. |
| Музыкальное занятие | 2 раза в неделю | 15 мин |  |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю | 15 мин  вводная ч. – 1-2 мин.  основная ч.-11-13 мин  заключит-я ч. –1-2 мин. | Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз),  Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое),  Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету |
| Физкультминутка | ежедневно | 1,5 -3 мин | Комплекс состоит из 3-5 упражнений  Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий |
| Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты | ежедневно | 10 мин | 2-3 игры разной подвижности |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | 15 мин | 2-я неделя месяца |
| Неделя здоровья | 1 раз в год:  февраль |  | 2я неделя месяца |
| Активный двигательный подъем | ежедневно | 5-10 мин | После сна |
| Дыхательная гимнастика | ежедневно | 1-2 упр единовременно | Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми |
| Инд. раб. с детьми по развитию движений | ежедневно | 5-10 мин | Утром и вечером, на прогулке |
| Самостоятельная деятельность детей | ежедневно |  | В течение дня |
| Игры с движениями и  словами | ежедневно | 5-10 мин | Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке |