

сосудистой, как наиболее нагружаемых при физических упражнениях.					
Подвижные игры Проводятся игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности индивидуальных особенностей детей.	Виды игр: - сюжетные; - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания; - дворовые; - народные; - с элементами спорта (футбол, бадминтон)	На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – физкультурный зал)	Ежедневно	Для всех возрастных групп 10 – 20 мин.	Воспитатели
Двигательные разминки (паузы) Динамические паузы, физкультминутки – выбор зависит от интенсивности и вида занятий.	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для профилактики плоскостопия	На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – в группе)	Ежедневно	Ранний возраст – 6 минут Младший (средний возраст) – 8 мин Старший дошкольный возраста – 12 – 15 минут	Воспитатель
Элементы спортивных игр, спортивные упражнения Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.	Виды спортивных упражнений: - катание на роликовых коньках; - езда на велосипеде; - футбол; - бадминтон. Прикладное значение спортивных упражнений: воспитание соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю.	На воздухе, на игровой площадке (по погодным условиям – физкультурный зал)	Ежедневно	Старший дошкольный возраст – 12 – 15 минут	Воспитатель

Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно – игрового характера	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп 3 – 5 мин.	Воспитатель
Гимнастика после дневного сна	Разминка после дневного сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирования свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные и игровые; - с простейшими тренажёрами; - упражнения на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии.	Спальня и групповое помещение	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп 7 – 10 мин.	Воспитатель
Закаливающие мероприятия	Утренний приём.	По погодным условиям - на улице	Ежедневно		Воспитатели
	Увеличение времени прогулки		Ежедневно	До 5 – 6 часов	
	Сон без маек (при открытых окнах, по погодным условиям)	Спальня	Ежедневно	2 – 3 часа	
	Обливание (мытьё ног) перед сном водой комнатной температуры (по погодным условиям)	Умывальная	Ежедневно		
	Босохождение	Групповая По погодным условиям – по травке на улице)	Ежедневно	5- 6 мин.	
	Полоскание полости рта кипячённой водой комнатной температуры	Умывальная	Ежедневно	Начиная со второй младшей группы	
	Ходьба по «Дорожкам здоровья»,			Младший возраст	

	Элементы обширного умывания водой комнатной температуры			6 мин., 3-5 кругов	
	Обширное умывание водой от +20С до + 18С	Умывальная	Ежедневно	Средний и старший возраст	
	Полоскание горла кипячённой водой комнатной температуры				
Индивидуальная работа в режиме дня	Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на ООД, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки	В физкультурном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
Досуги и развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на игровой или спортивной площадке. По погодным условиям – в физкультурном зале).	1 раз в неделю	Не более 30 мин.	Воспитатели и специалисты
Спортивные праздники (старший дошкольный возраст)			2 раза в месяц	60 – 90 мин.	