

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОХРАНЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Формы работы	Особенности организации	Особенности организации				
			Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Традиционная Игровая (на подвижных играх) Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) 	.	Ежедневно в зале 5 - 6 мин.	Ежедневно в зале 6 - 8 мин.	Ежедневно в зале 8 - 10 мин.	Ежедневно в зале 10 - 12 мин.
Физкульт-минутки	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития мелкой моторики. Обще-развивающие упражнения. Имитирующие упражнения. Игры «Танцевальные минутки» <p>Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.</p>		3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.
Оздоровитель	<ul style="list-style-type: none"> Оздоровительн 		Ходьба		Бег	

	ная ходьба	ые пробежки вокруг детского сада. • Оздоровительная ходьба по территории детского сада.		1,0 – 1,5	1,0 – 1,5	1,5 – 2,0	2,0 – 2,5
	Образовательная деятельность	• Традиционные. • Тренировочные • Сюжетные. • Игровые. • Контрольно-проверочные.		3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин. 2 – в зале 1 - улица	3 раза в неделю по 30 мин. 2 – в зале 1 - улица
	Самостоятельная двигательная деятельность	• Игры и упражнения с физ. оборудованием. • Упражнения на тренажерах. • Упражнение на полосе препятствий. • Упражнения с карточками – заданиями.	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке, вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.				
	Двигательные разминки	• Игровые упражнения. • Подвижные игры малой подвижности. • Танцевальные движения.	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.				

	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.				
	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий				
	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером				
0	Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> Разминка в постели, самомассаж. 		8 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
1	Музыкально-ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> Подвижные, хороводные игры под музыку. Танцевальные движения. Ритмика. 	Как часть музыкального занятия				
				6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	12 – 15 мин.
2	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> Спортивные упражнения. Двигательные задания на полосе препятствий. Игры высокой, средней и низкой интенсивности. Народные игры. Игры с элементами 	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей				
				10 мин.	7 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.
					10 мин.	15 мин.	15 мин.
			Спортивные игры – 2 раза в неделю				
							20 мин.

		спорта. <ul style="list-style-type: none"> Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств. 					
3	Пальчиковые игры			Ежедневно 1 – 3 мин.			
4	Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Игровые упражнения. Этюды. Хороводы 					Один раз в неделю во II половине дня
							10 – 15 мин.
5	Физкультурный досуг	Составляется по сценарию и включает в себя: <ul style="list-style-type: none"> Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Аттракционы. Подвижные игры 	Проводится 2 раза в месяц				
				15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 мин.
	Спортивные		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе				

7	праздники			40 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
8	День здоровья	Сюжетно- тематические	1 раз в год				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Самсонова Ирина Александровна

Действителен с 15.03.2022 по 15.03.2023