

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №1»

_____ Шолева М.П.

Приказ № 46/2 от «05» сентября 2016г.

Организация оздоровительно режима в МБДОУ «Детский сад № 1»

Младший дошкольный возраст

| Оздоровительные мероприятия | Особенности организации |
|---|--|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, 6-10 мин. |
| Воздушно-температурный режим: | Ежедневно |
| - в группе; | t 18-20 °С |
| - в спальне | t 16-18 °С |
| Сквозное проветривание помещения | 2 раза в день, в течение 5-10 мин, t до 14-16 °С |
| Одежда детей в группе | Облегчённая |
| Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, не менее 2 раз в день |
| Целевые прогулки, походы | 1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40-60 мин |

Старший дошкольный возраст

| Оздоровительные мероприятия | Особенности организации |
|----------------------------------|---|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, 10-12 мин. |
| Воздушно-температурный режим: | Ежедневно |
| - в группе; | t 18 -20 °С |
| - в спальне | t 16-18 °С |
| Сквозное проветривание помещения | 3 раза в день, в течение 10-15 мин, t до 14-16 °С |
| Одежда детей в группе | Облегчённая |

Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна
 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
 Целевые прогулки, походы
 Физминутки

Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин

Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15-20 мин

1 раз в месяц, 60 – 120 мин

Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2-5 мин

Организация двигательного режима в ДОУ

| Формы организации | Ранний возраст | Младшая гр | Средняя гр | Старшая гр | Подготовит гр |
|---|---|-----------------|------------------|----------------------|---------------------|
| Организованная деятельность | 6 час. в неделю | 7 час. в неделю | 8 часов в неделю | 10 и более ч. в нед. | 12 и более ч в нед. |
| Утренняя гимнастика | 4-5 мин | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10 мин |
| Игровая гимнастика после дневного сна | 4-5 мин | 5-6 мин | 5-8 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Подвижные игры | не менее 2-4 раз в день | | | | |
| Спортивные игры | 5 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | | |
| Физкультурные упражнения на прогулке | 3-5 мин | 5-7 мин | 8-10 мин | 10 мин | 15 мин |
| Физкультурные занятия | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| Музыкальные занятия (часть занятия 2 раза в нед.) | 2-3 мин | 3-5 мин | 5 мин | 7-10 мин | 10 мин |
| Спортивные развлечения (1 раз в мес) | 10-15 мин | 20 мин | 20 мин | 30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | | | | | |
| Спортивные праздники 2 раза в год | 10-15 мин | 20-25 мин | 20-25 мин | 50-60 мин | 50-60 мин |
| День здоровья | 1 раз в месяц | | | | |
| Неделя здоровья | 2 раза в год | | | | |

**Самостоят.
двигательная
деятельность**

Ежедневно индивидуально и подгруппами