

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