



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад № 444»

С.С.Погосова

Приказ от «01» 09 2020 года № 1-01

**Физкультурно-оздоровительный режим
в МБДОУ «Детский сад № 444» на 2020-2021 учебный год.
Осенне-зимний период**

Мероприятие (содержание работы)	Время проведения	Место проведения	Температурный режим	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 6.30-8.00	Группа Улица	+17,5 + 22,5 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели I смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Группа	+17,5 + 22,5 ⁰ С	Медсестра Врач ДОУ
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Группа Физкультурный зал Музыкальный зал	+18 ⁰ С	Воспитатели I смены Инструктор по физкультуре
Завтрак, II завтрак, обед, полдник	По режиму	Группа	+17,5 + 22,5 ⁰ С	Воспитатели Младшие воспитатели
Полоскание рта и горла кипяченой водой	Ежедневно после каждого приема пищи	Группа /умывальная комната/		Воспитатели Младшие воспитатели
Занятия физической культурой	По расписанию	Физкультурный зал Группа Улица	+18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели Инструктор по физической культуре
Плавание в бассейне	По расписанию	Бассейн	от +25 ⁰ С до +34 ⁰ С	Инструктор по физической культуре (плавание) Воспитатели
Музыкальная деятельность	По расписанию	Музыкальный зал	+18 ⁰ С	Музыкальный руководитель Воспитатели
Динамические паузы (физкультминутки)	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	Группа	+17,5 + 22,5 ⁰ С	Воспитатели
Подвижные игры средней и малой подвижности	Ежедневно в утренние и вечерние часы	Группа Улица	18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели

Нетрадиционные формы работы с детьми /профилактика отклонений в здоровье/	Ежедневно в утренние и вечерние часы	Группа	+17,5 – 22,5 ⁰ С	Воспитатели
Дневная прогулка	Ежедневно по режиму	Улица	Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с	Воспитатели
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно по плану	Улица	-	Воспитатели
Динамический час на прогулке	1 раз в неделю по плану	Улица	-	Воспитатели
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	Ежедневно по плану	Улица	-	Воспитатели
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	В соответствии с РДА	Физкультурный зал Группа Улица	+18 ⁰ С -	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Физкультурный зал Улица	+18 ⁰ С -	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Физкультурный праздник (со средней группы)	2 раза в год	Улица	-	Инструктор по физической культуре Воспитатели
День здоровья	1 раз в квартал	Улица	-	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Неделя здоровья (каникулы)	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, апрель – в период проведения тематических музыкальных утренников			Инструктор по физической культуре Воспитатели Старший воспитатель
Целевая прогулка (со средней группы)	1 раз в месяц	Улица	-	Воспитатели Старший

				воспитатель
Дневной сон /с использованием релаксационной музыки при укладывании/	Ежедневно по режиму	Спальня	+18 ⁰ С	Воспитатели Педагог-психолог
Водные и закаливающие процедуры (облегченная одежда, обширное умывание, питьевой режим, воздушные ванны)	Ежедневно в течение дня по режиму	Группа	Водные процедуры: Дети от 3 до 7 лет начиная с + 28 ⁰ С спуская до 18-16 ⁰ С	Медсестра Воспитатели Инструктор по физической культуре Старший воспитатель
Гимнастика после сна, точечный самомассаж, хождение по координационным и массажным дорожкам	Ежедневно по режиму	Спальня Группа	Босиком от + 22 ⁰ С снижая до +18 ⁰ С	Воспитатели
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в свободное время	Группа Улица	-	Воспитатели
Вечерняя прогулка	Ежедневно по режиму	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели
Физкультурно-оздоровительные мероприятия по интересам и по состоянию здоровья (секция «Школа мяча», секция «Фигурное плавание», группа оздоровительной гимнастики «Крепышок», кружок «Искорка»)	По расписанию 1-2 раза в неделю	Физкультурный зал Музыкальный зал Бассейн	+18-20 ⁰ С	Инструктор по физической культуре Смирнова А.Г. Инструктор по физической культуре (плавание) Темаева Ю.А. Воспитатель Сергеева Е.С. Музыкальный руководитель Разина Л.Е. Медсестра