

УТВЕРЖДЕНО:  
 заведующий МКДОУ ДС №7  
 «Колосок» с.Благодатное  
 \_\_\_\_\_ О.В.Перепелюкова  
 Приказ №21 от 01.09.2023г.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		6-8 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 30-35 мин.
	на улице	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10-12 мин.
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

### Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни:</b> - щадящий режим / в адаптационный период; - гибкий режим дня; - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - организация благоприятного микроклимата.	Подготовительная группа	Ежедневно в адаптационный период  ежедневно	Воспитатели, медсестра, педагоги  педагоги, медсестра
<b>Двигательная активность</b>				
2.1.	Утренняя гимнастика	Подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК
2.2.	Образовательная деятельность по физическому развитию: - в физкультурном зале; - на спортивной площадке.	Подготовительная	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, велосипеды и др.).	Подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр.	Подготовительная	2 р. в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели
2.5.	Активный отдых: - спортивный час; - физкультурный досуг.	Подготовительная	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, весна, летом): «День здоровья», «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты».	Подготовительная	1 р. в год 1 р. в год  1 р. в год	Инструктор по ФК, воспитатели, музыкальный руководитель
<b>Лечебно-профилактические мероприятия</b>				
3.1.	Витаминация третьего блюда	Подготовительная	В течение года	Медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия).	Подготовительная	В неблагоприятный период (осень, весна)	Воспитатели

3.3.	Фитотерапия (лук, чеснок).	Подготовительная	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели
<b>4. Закаливание</b>				
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Подготовительная	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Подготовительная	Лето, после дневного сна	Воспитатели
4.3.	Облеченная одежда детей	Подготовительная	В течение дня	Воспитатели
4.4.	Мытье рук, лица	Подготовительная	Несколько раз в день	Воспитатели

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы		
	6- 8 лет		
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей		
1. Воздушно-температурный режим:	от +21 до +19°C	от +20 до +18°C	от +20 до +18°C
	обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей		
одностороннее проветривание (в присутствии детей)	в холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°C		
сквозное проветривание (в отсутствии детей)	в холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин), критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, снижения на 2-3°C		
утром, перед приходом детей	к моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной		
перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°C	+20°C	+20°C
вовремя дневного сна, вечерней прогулки	в теплое время года проводится в течение всего периода и отсутствия детей в помещении		
2. Воздушные ванны:			
прием детей на воздухе	- 15°C	- 15°C	- 15°C
утренняя гимнастика	в холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная		
физкультурные занятия	+ 18°C	+ 18°C	+ 18°C
	два занятия в зале, форма спортивная		
	+ 18°C	+ 18°C	+ 18°C
прогулка	одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года		
	- 15°C	- 15°C	- 20°C
свето-воздушные ванны	в неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 м., в теплое время года ежедневно при температуре от +20°C до +22°C, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин.		
хождение босиком	ежедневно, в теплое время года при температуре воздуха от +20°C до +22°C, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур		
дневной сон	обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении		
	+ 18°C	+ 18°C	+ 18°C
физические упражнения	ежедневно		
после дневного сна	в помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы		
гигиенические процедуры	умывание, мытье рук до локтя водой		умывание,

	комнатной температуры	обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
Специальные закаливающие воздействия	полоскание рта водой комнатной температурой		
Игровой массаж		закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей	закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп