

## Двигательный режим

| №<br>п\п | Мероприятия   | Группы  | Периодичность  | Ответственные  |
|----------|---|---|--|--|
| 1.       | <b>Обеспечение здорового ритма жизни</b><br>- щадящий режим / в адаптационный период/<br>- гибкий режим дня<br>- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей<br>- организация благоприятного микроклимата | Группы раннего возраста<br><br>Все группы<br>Все группы | Ежедневно в адаптационный период<br>ежедневно<br>ежедневно | Воспитатели,<br>медик,<br>педагоги<br><br>все педагоги,<br>медик |
| 2.       | <b>Двигательная активность</b>  | Все группы  | Ежедневно  | Воспитатели,<br>Инструктор ФИЗО                                  |
| 2.<br>1. | Утренняя гимнастика   | Все группы  | Ежедневно  | Воспитатели,<br>Инструктор ФИЗО                                  |
| 2.<br>2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию<br>- в зале;<br>- на улице.   | Все группы<br>Все группы                                | 2 р. в неделю<br>1 р. в неделю                             | Инструктор физо<br>Воспитатели                                   |
| 2.       | Спортивные упражнения   | Во всех группах   | 2 р. в неделю  | Воспитатели  |
| 2.<br>3. | Элементы спортивных игр   | старшая, подготовительная                               | 2 р. в неделю  | Воспитатели,<br>Инструктор ФИЗО                                  |
| 2.<br>4  | Кружковая работа  | старшая, подготовительная                               | 1 р. в неделю  | Инструктор ФИЗО  |
| 2.<br>5. | Активный отдых<br>- спортивный час;<br>- физкультурный досуг;<br>- поход в лес.   | Все группы<br>Все группы<br>Подготовит.                 | 1 р. в неделю<br>1 р. в                                    | Инструктор ФИЗО,<br>Воспитатели                                  |

|           |   |                                    |   |  |
|-----------|---|------------------------------------|---|--|
|           |   |                                    | месяц<br>1 р. в год   | и  |
| 2.<br>6.  | Физкультурные праздники<br>(зимой, летом)<br>«День здоровья»<br>«Весёлые старты»    | все группы<br>подготовите<br>льная | 1 р. в год<br>1 р. в год  | Инструктор<br>ФИЗО,<br>Воспитател<br>и,<br>муз. Рук. |
| 2.<br>7.  | Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)              | Все группы                         | 1 р. в год<br>(в соответствии с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги   |
| <b>3.</b> | <b>Лечебно профилактические мероприятия</b> —                                       |                                    |   |  |
| 3.<br>1.  | Витаминотерапия   | Все группы                         | Курсы 2<br>р. в год   | фельдшер,<br>медсестра                               |
| 3.<br>2.  | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы                         | В неблагоприятный период (осень, весна)                               | фельдшер,<br>медсестра                               |
| 3.<br>3.  | Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)  | По показаниям врача                | В течение года  | фельдшер,<br>медсестра                               |
| 3.<br>4.  | Фитонезидотерапия (лук, чеснок)   | Все группы                         | В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)         | Воспитател<br>и<br>медсестра                         |
| <b>4.</b> | <b>Закаливание</b>  |                                    |   |  |
| 4.<br>1.  | Контрастные воздушные ванны   | Все группы                         | После дневного сна  | Воспитател<br>и                                      |

|          |   |            |                             |  |
|----------|---|------------|-----------------------------|--|
| 4.<br>2. | Ходьба босиком в спальне до и после сна по массажным коврикам | Все группы | Лето                        | Воспитател<br>и                        |
| 4.<br>3. | Облегчённая одежда детей                                      | Все группы | В<br>течении<br>дня         | Воспитател<br>и,<br>мл.<br>воспитатели |
| 4.<br>4. | Мытьё рук, лица   | Все группы | Нескольк<br>о раз в<br>день | Воспитател<br>и                        |
| 4.<br>5  | Солнечные ванны   | Все группы | Нескольк<br>о раз в<br>день | Воспитател<br>и                        |
| 4.<br>6  | утренний прием на свежем воздухе                              | Все группы | Нескольк<br>о раз в<br>день | Воспитател<br>и                        |
| 4.<br>7  | Гимнастика – занятия на свежем воздухе                        | Все группы | Нескольк<br>о раз в<br>день | Воспитател<br>и                        |

#### Модель закаливания детей дошкольного возраста

| факт<br>ор  | меропр<br>иятия                             | место в<br>режиме<br>дня               | периоди<br>чность                 | дозир<br>овк<br>а   | 2-3<br>года | 3- 4<br>года | 4-<br>5<br>ле<br>т | 5-6<br>лет | 6-7<br>лет |
|-------------|---|--|-----------------------------------|---|-------------|--------------|--------------------|------------|------------|
| <b>вода</b> | полоск<br>ание<br>рта                       | после<br>каждог<br>о<br>приема<br>пищи | ежеднев<br>но<br>3 раза в<br>день | 50-<br>70<br>мл<br>воды<br>t<br>воды<br>+20                   |             | +            | +                  | +          | +          |
|             | полоск<br>ание<br>горла с<br>эвкали<br>птом | после<br>обеда                         | ежеднев<br>но                     | 50-<br>70<br>мл р-<br>ра<br>нач.t<br>воды<br>+36<br>до<br>+20 |             | +            | +                  | +          | +          |
|             | облива<br>ние ног                           | после<br>дневно<br>й                   | июнь-<br>август<br>ежеднев        | нач.t<br>воды<br>+18+   |             | +            | +                  | +          | +          |

|             |                               |   |                         |                                     |          |          |         |         |         |
|-------------|-------------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|----------|----------|---------|---------|---------|
|             |                               | прогулки                                  | но                      | 20-30 сек.                          |          |          |         |         |         |
|             | умывание                      | после каждого приема пищи, после прогулки | ежедневно               | t воды +28+20                       | +        | +        | +       | +       | +       |
| фактор      | мероприятия                   | место в режиме дня                        | периодичность           | дозировка                           | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| <b>вода</b> | полоскание рта                | после каждого приема пищи                 | ежедневно 3 раза в день | 50-70 мл воды t воды +20            |          | +        | +       | +       | +       |
|             | полоскание горла с эвкалиптом | после обеда                               | ежедневно               | 50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20 |          | +        | +       | +       | +       |
|             | обливание ног                 | после дневной прогулки                    | июнь-август ежедневно   | нач.t воды +18+20-30 сек.           |          | +        | +       | +       | +       |
|             | умывание                      | после каждого приема пищи, после          | ежедневно               | t воды +28+20                       | +        | +        | +       | +       | +       |

|                           |  |                           |                         |                      |          |          |         |         |         |
|---------------------------|--|---------------------------|-------------------------|----------------------|----------|----------|---------|---------|---------|
|                           |  | проулки                   |                         |                      |          |          |         |         |         |
| фактор                    | мероприятия                            | место в режиме дня        | периодичность           | дозировка            | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| <b>вода</b>               | полоскание рта                         | после каждого приема пищи | ежедневно 3 раза в день | 50-70 мл воды<br>+20 |          | +        | +       | +       | +       |
| рецепторы                 | босохождение в обычных условиях        | в течение дня             | ежедневно,              |                      |          |          |         |         |         |
| в течение года            | 3-5 мин                                | +                         |                         |                      |          |          |         |         |         |
|                           | пальчиковая гимнастика                 | перед завтраком           | ежедневно               | 5-8 мин              |          | +        |         |         |         |
|                           | контрастное босохождение (песок-трава) | на прогулке               | июнь-август             |                      |          |          |         |         |         |
| с учетом погодных условий | от 10 до 15 мин                        |                           | +                       | +                    | +        | +        |         |         |         |

