

«УТВЕРЖДАЮ»
 И.О. заведующего МБДОУ № 9
 Т.А. Михалева
 22 августа 2023г.
 «Бельчонок»

Физкультурно – оздоровительный и двигательный режим

№ п/п	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Гимнастика пробуждения	Ежедневно после пробуждения	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
3	Физкультминутки	Ежедневно	По мере необходимости			
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно вечером	20 мин.	20 мин.	30 мин.	30 мин.
5	Дозированный бег по дорожке здоровья	Еженедельно на прогулке	2 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.
6	Закаливание воздушное	Ежедневно до сна	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
7	Закаливание водное	Ежедневно до или после сна в летний период	Индивидуально для каждого ребенка			
8	Контрастное закаливание ног (ходьба по грелкам)	Ежедневно после дневного сна с сентября по май	1-2 мин.	1-2 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
9	Контрастное воздушное закаливание	Ежедневно после дневного сна с 15 октября по 15 апреля			2 мин.	2 мин.
10	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна	1 мин.	1 мин.	2 мин.	2 мин.
11	Занятия физической культурой	2 раза в неделю	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
12	Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	5-6 мин.	7-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
13	Индивидуальные занятия в физкультурном уголке	Еженедельно	3-5 мин.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
14	Ходьба в стойках для детей с ДЦП	Ежедневно	Индивидуально для каждого ребенка			
15	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Индивидуально для каждого ребенка			
16	Физкультурный досуг	Ежемесячно	20 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.
17	Спортивные праздники	1 раз в квартал		30 мин.	45 мин.	45 мин.
18	Домашние задания	Еженедельно	Определяются воспитателем и инструктором ЛФК			
19	Индивидуальные занятия ЛФК	2 – 5 раз в неделю	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
20	Гимнастика для глаз	Ежедневно		2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
21	Дыхательная гимнастика	Ежедневно		2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
22	Массаж	Ежедневно (курс)	Индивидуально по назначению врача			
23	Осмотр детей врачами	Еженедельно	По мере необходимости			
24	Воздушно – температурный режим	Ежедневно +16 ... +20 С	В соответствии с требованиями СанПиН			
25	Проветривание	каждые 1,5 часа	не менее 10 минут			