Организация режима пребывания детей
С УЧЕТОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Ефремова Наталья Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Ефремова Наталья Анатольевна

Утверждаю:
заведующий МАДОУ-д/с№10
_____Н.А.Ефремова
Приказ № 171 от 31 августа 2021г.

Режимные моменты	Группа раннего возраста	1Младшая группа	2Младшая группа	Средняя группа	2 средняя группа	Старшая группа	Подготовител. группа	2 подготовительн. группа
Прием, осмотр, игры Утренняя гимнастика *(С элементами дыхательной)*	7.00-8.00 8.00-8.05	7.00-8.00 8.05-8.12	7.00-8.00 8.05-8.13	7.00-8.00 на улице 8.10-8.20	7.00-8.00 8.10-8.20	7.00-8.00 на улице 8.20-8.30	7.00-8.00 на улице 8.25-8.35	7.00-8.00 на улице 8.25-8.35
Получение пищи	8.08	8.10	8.13	8.15	8.20	8.23	8.26	8.29
Подготовка к завтраку, Завтрак	8.05-8.45	8.12-8.45	8.13 -8.45	8.20 -8.55	8.20-8.55	8.30-9.50	8.35-9.00	8.35-9.00
Подготовка, НОД *(физкультминутки, точечный массаж)* Игры, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей	8.45 -9.55	8.45 -9.55	8.45 -10.00	8.55 -10.20	8.55-10.30	9.50-11.05	9.00 -11.20	9.00-11.20
Подготовка к прогулке Прогулка,	9.55-11.00	9.55-11.15	10.00-11.20	10.20-11.25	10.30-12.00	11.05 -12.10	11.20 -12.35	11.20-12.35
Возвращение с прогулки, водные процедуры *(мытье рук по локоть, закаливающие процедуры)*	11.00-11.10	11.15-11.25	11.20-11.30	11.25-11.35	11.30-11.40	12.10-12.20	12.35-12.45	12.35-12.45
Получение обеда	11.05	11.20	11.23	11.26	11.29	12.10	12.35	12.40
Обед	11.10-11.45	11.25-12.10	11.30-12.00	11.35-12.10	11.40-12.15	12.20-13.00	12.45-13.05	12.45-13.05
(Полоскание рта отварами трав) Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.10-15.00	12.10-15.00	12.20-15.00	12.25-15.00	13.00-15.00	13.05-15.05	13.05-15.05
Постепенный подъем, *(Гимнастика после сна в 3 положениях, «Дорожка здоровья» закаливающие процедуры)*	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.25	15.05-15.30	15.05-15.35
Получение полдника	15.00	15.05	15.10	15.15	15.20	15.25	15.30	15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.25-15.50	15.20-15.50	15.20-15.50	15.25-15.45	15.30-15.45	15.35-15.45
Занятия, игры	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.50-16.30	15.45-16.30	15.45-16.30	15.45-16.30
Подготовка, к прогулке, прогулка, игры. Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00	16.30 -18.00

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	**Младший возраст**		**Старший возраст**	
	Младшие группы	**Средние группы**	**Старшие группы**	**Подготовит. группы**
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15- 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30- 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ПРИМЕРНАЯ МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы в парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно- спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.
15.	Игры- соревнования между возрастными группами	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
16.	Спартакиады детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
18.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
19.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды	**Особенности организации**
Медико-профилактические	
Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями	
обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
хождение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
ходьба босиком	Все группы ежедневно
облегченная одежда	Все группы ежедневно
Профилактические мероприятия	
витаминотерапия	2 раза в год (осень, весна)
витаминизация 3-х блюд	ежедневно
употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
полоскание рта после еды	ежедневно
чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
Медицинские	
мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
плановые медицинские осмотры	2 раза в год
антропометрические измерения	2 раза в год
профилактические прививки	По возрасту
кварцевание	По эпидпоказаниям
организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно- оздоровительные	
коррегирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
зрительная гимнастика	ежедневно
пальчиковая гимнастика	ежедневно
дыхательная гимнастика	ежедневно
элементы точечного массажа	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
элементы упражнений хатха-йога.	старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
фитбол - гимнастика	старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
динамические паузы	ежедневно
релаксация	2-3 раза в неделю
Образовательные	
привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц