

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ № 173
 А.Г. Золоева
 « 29 » 09 2021г.

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Группа	Периодичность	Ответственный
<i>Мониторинг</i>			
1. Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	Два раза в год (сентябрь, май)	Врач, медсестра Руководитель физ вос., воспитатели
<i>Двигательная деятельность</i>			
1. Прием детей	Все группы	Ежедневно с 7.00-8.30	Воспитатели
2. Осмотр детей	Все группы	Ежедневно с 7.00-8.30	Медсестра
3. Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно по режиму	Воспитатели
4. Завтрак, II завтрак, обед, полдник, ужин	Все группы	Ежедневно по режиму каждой группы	Повар, медсестра, воспитатели
5. Физическая культура: в зале на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз по режиму каждой гр.	Руководитель физ вос. воспитатели
6. Музыкальные занятия	Все группы	2 раза в неделю по режиму каждой группы	Муз. рук., воспитатели
7. Физкультминутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
8. Динамическая пауза	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
9. Прогулка	Все группы	Ежедневно по режиму каждой гр.	Воспитатели
10. Подвижные игры	Все группы	2 раза в день, не менее двух игр разной подвижности	Воспитатели
11. Спортивные игры	Старшая, подготовительная, разновозрастная	2 раза в неделю	Воспитатели
12. Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
13. Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
14. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Руководитель физ вос., воспитатели
15. Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Руководитель физ вос., воспитатели
16. Дневной сон	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели
17. Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели
18. День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	Руководитель физ вос., воспитатели
19. Медико-педагогический	Во всех группах	1 раз в месяц в	Заведующий,

контроль за проведением физ. занятий		каждой группе	медсестра, ст. воспит.
20. Неделя здоровья	Все группы, кроме I младшей	апрель	Воспитатели, медсестра, ст. воспит.
<i>Профилактические мероприятия</i>			
1. Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра
2. Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режим проветривания, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекции (осень-весна)	Медсестра
3. Физиотерапевтические процедуры: кварцевание	По показаниям и назначениям врача	В течение года	Медсестра
4. Точечный массаж	Старшие группы	В течение года	Медсестра, воспитатели
5. Расслабляющий массаж	По назначению врача	В адаптационный период	Медсестра, руководитель физ. вос.
6. Консультативная и просветительская работа среди педагогов и родителей по вопросам физического развития и оздоровления	Все группы	По годовому плану	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра, руководитель физ. вос.
7. Мероприятия с детьми по формированию ЗУН валеологического цикла	Все группы	В течение года	Педагоги
<i>Нетрадиционные формы оздоровления</i>			
1. Здоровьесберегающие технологии	Все группы	Ежедневно в образовательной деятельности	Педагоги
2. Фитотерапия - фиточай витаминный	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май), курс 20 дней	Врач, медсестра
3. Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, помощники воспитателя
<i>Закаливание</i>			
1. Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультуре	Воспитатели, руководитель физ вос
2. Ходьба босиком	Все группы	После сна, на физкультуре	Воспитатели, руководитель физ вос
3. Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспит.
4. Мытье рук, лица водой комнатной температур.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспит.
5. Топтание по мокрой дорожке (в теплое время)	Все группы, кроме I младшей	Перед сном	Воспитатели