

РАЗРАБОТАН:

Заместителем заведующего по ВМР

МБДОУ – детский сад № 348

/ *О.А. Дегтярева* / О.А. Дегтярева

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим

МБДОУ – детский сад № 348

/ *Е.А. Бояршинова* / Е.А. Бояршинова

Приказ от №

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование ЛНА

В Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении – детский сад № 348

Наименование Образовательной организации полное

/ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ/

Срок действия:

с 31.08.2025

по 31.08.2026

Срок хранения: 5 лет

с \_\_\_\_\_

по \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

| № | Содержание                                                                                       | Страница |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|   | Основные положения                                                                               |          |
|   | Основные понятия                                                                                 |          |
|   | Цели, задачи, принципы                                                                           |          |
|   | Система физкультурно - оздоровительной работы:                                                   |          |
|   | Оздоровительная физическая культура                                                              |          |
|   | — Требования к организации и проведению                                                          |          |
|   | — Режим двигательной активности                                                                  |          |
|   | — Уровни двигательной активности                                                                 |          |
|   | Закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия /базовые/                           |          |
|   | Требования к организации и проведению                                                            |          |
|   | Графики проведения в летний период                                                               |          |
|   | Инструкции по проведению /базовые закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия/: |          |
|   | — Воздушные ванны                                                                                |          |
|   | — Полоскание горла                                                                               |          |
|   | — Хождение босиком                                                                               |          |
|   | — Мытье, обливание стоп                                                                          |          |
|   | — Обширное умывание                                                                              |          |
|   | — Солнечные ванны                                                                                |          |
|   | — Сон без маск                                                                                   |          |
|   | — Длительное пребывание на свежем воздухе                                                        |          |
|   | — Физические упражнения на свежем воздухе                                                        |          |
|   | — Бодрящая гимнастика                                                                            |          |
|   | — Гимнастика для глаз                                                                            |          |
|   | Здоровьесберегающие технологии                                                                   |          |

## СНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

астоящий План физкультурно-оздоровительной работы является локальным нормативным актом *Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348* (далее – *МБДОУ – детский сад № 348*, далее – *Образовательная организация*).

лан физкультурно-оздоровительной работы разработан:

а основании и во исполнение нормативных правовых актов РФ:

- *ФЗ РФ «Об образовании в РФ»*
- *ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»*
- *ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»*
- *СанПин 2.4.3648-20*
- *СанПин 1.2.3685-21*

уководствуясь:

- *Рекомендациями ВОЗ*
- *Учебным пособием «Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы» (Л.А. Боярская)*
- *Учебным пособием «Гигиенические требования к организации физического воспитания детей и подростков» (И.Г. Погорелова, Л.И. Макарова)*
- *Пособием для медицинских работников и воспитателей «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» (М.Н. Кузнецова)*
- *Программой оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» (З.И. Береснева)*
- *Пособием «Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность» (А. Щербак)*

соответствие с *МР по разработке локальных нормативных актов Образовательной организации и учитывает требования ГОСТ Р 7.0.97-2016 к оформлению*

целях определения комплекса мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся (воспитанников), профилактике заболеваний

лан физкультурно – оздоровительной работы устанавливает общие требования к проведению:

- *Оздоровительной физической культуры*
- *Закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий (базовых, дополнительных)*
- *Здоровьесберегающих технологий*

ребования предназначены для применения:

- *Медицинскими работниками*
- *Педагогическими работниками*

— Учебно – вспомогательным персоналом (младшим(и) воспитателем(ями))

лан физкультурно – оздоровительной работы разрабатывается и принимается в порядке, установленном в Уставе МБДОУ – детский сад № 348:

- Разрабатывается инструктором по физической культуре совместно с врачом-педиатром, медицинской сестрой (при наличии)
- Принимается без учета мнения Совета родителей
- Согласовывается врачом, медицинской сестрой (при наличии) и(или) на Педагогическом совете
- Утверждается руководителем (директором, заведующим) образовательной организации

лан физкультурно-оздоровительной работы имеет следующую структуру:

- Титульный лист, содержание, текстовая часть

Плану физкультурно-оздоровительной работы прилагаются:

- Приказ об утверждении
- Лист ознакомления

риложением к Плану физкультурно-оздоровительной работы является(ются) локальный(ые) нормативный(ые) акт(ы):

- План физкультурно-оздоровительной работы (практическая часть)
- Журнал учета проведения закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий

несение изменений в действующий План физкультурно-оздоровительной работы осуществляется инструктором по физической культуре совместно с медицинским работником (врачом-педиатром, медицинской сестрой (при наличии)). Изменения могут состоять в изъятии, дополнении или переоформлении отдельных пунктов.

снованием для пересмотра Плана физкультурно-оздоровительной работы служат:

- Установленные сроки планового пересмотра (не реже 1 раза в 5 лет)
- Результаты проверок
- Изменения нормативных правовых требований
- Рекомендации

рок действия: со дня утверждения

рок хранения: 5 лет

рок реализации: ежегодно с внесением сведений в практическую часть

лан физкультурно-оздоровительной работы не является информационно-доступными локальным нормативным актом, размещается на официальном сайте Образовательной организации по решению руководителя (директора, заведующего) образовательной организации.

## ПРЕДЕЛЕНИЯ

настоящем Плате физкультурно-оздоровительной работы использованы следующие термины, понимание которых приведено ниже:

*Здоровье* – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

*Здоровый образ жизни* - способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

*Культура здоровья* – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

*Оздоровительная физическая культура (как род деятельности)* – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений.

*Двигательный режим (двигательная активность)* – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

*Закаливающие (оздоровительные) мероприятия* - процедуры или тренировки, направленные на повышение адаптационных резервов организма к воздействию внешней среды, способствующие укреплению иммунитета и укреплению духа.

*Профилактические мероприятия* - комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

*Здоровьесберегающие технологии* – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

## 3. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ

**Цель физической культуры** - развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организация общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактика заболеваний, рекреацию с использованием двигательной активности.

**Цель физического воспитания:** целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности.

Задачи<sup>1</sup>:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся (воспитанников), в том числе их эмоционального благополучия.
2. Формирование общей культуры личности обучающихся (воспитанников).
3. Приобщение обучающихся (воспитанников) к здоровому образу жизни и активному отдыху.
4. Формирование у обучающихся (воспитанников) представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности.
5. Воспитание у обучающихся (воспитанников) бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Физиолого-гигиенические принципы организации физического воспитания:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима.
2. Систематическое проведение физкультурных занятий, закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий.
3. Комплексное применение здоровьесберегающих технологий.
4. Оптимальные гигиенические условия для проведения физического воспитания.

#### 4. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Оздоровительную физическую культуру
2. Закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия:
  - Базовые
  - Дополнительные
3. Здоровьесберегающие технологии

##### 4.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оздоровительная физическая культура включает:

1. Гигиеническую физическую культуру
2. Оздоровительно-рекреативную физическую культуру

Оздоровительная физическая культура проводится во всех возрастных группах в течение учебного года/основного периода (01.09 – 31.05) и летнего периода (01.06-31.05) в помещении и на открытом воздухе, при соблюдении режима двигательной активности в целях профилактики гипокинезии (дефицита движений) и гиперкинезии (чрезмерной двигательной активности).

---

<sup>1</sup> ФГОС ДО

|                  | Гигиеническая физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оздоровительная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основная функция | Оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Отдых, восстановление сил                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Составляющие     | <p>Физическая активность в процессе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— утренняя гимнастика</li> <li>— физкультурные занятия</li> <li>— физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками:</li> <li>— физкультурные минутки</li> <li>— динамические паузы</li> <li>— двигательные разрядки</li> <li>— подвижные игры</li> <li>— спортивные игры</li> <li>— бодрящая гимнастика после дневного сна</li> <li>— занятия в плавательном бассейне</li> </ul> | <p>Основные средства двигательной рекреации:</p> <p>активный отдых:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— физкультурные досуги</li> <li>— физкультурные праздники</li> <li>— дни здоровья</li> <li>— туристические (пешие) прогулки, экскурсии</li> </ul> <p>культурно-досуговая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— музыкальные досуги</li> <li>— музыкальные праздники</li> </ul> |

# ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебный год/основной период (01.09 – 31.05)

Место проведения: **в помещении**

| Наименование                                    | Возраст   | Возрастные группы                   |                               |                                |                                |                                |                                          | Кратность проведения   | Время проведения в режиме дня   | Условия | Ответственные за проведение                    |
|-------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------|------------------------------------------------|
|                                                 |           | Младенческого<br>возраста<br>0 – 1г | Раннего<br>возраста<br>1 – 3г | Младшего<br>возраста<br>3 – 4г | Среднего<br>возраста<br>4 – 5л | Старшего<br>возраста<br>5 – 6л | Подг. к<br>школе<br>возраста<br>6 – 7/8л |                        |                                 |         |                                                |
| ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА               |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                        |                                 |         |                                                |
| Утренняя гимнастика                             | С 1,5 лет |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | Ежедневно 1 раз в день | Утром, до завтрака              |         | Воспитатели                                    |
| Физкультурные занятия                           | С 1,5 лет |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 2/3 раза в неделю      | По расписанию                   |         | Инструктор по физической культуре              |
| Подвижные игры                                  | С 1,5 лет |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 2/3 раза в неделю      | Во время физкультурного занятия |         | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Спортивные игры                                 | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                        |                                 |         |                                                |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                        |                                 |         |                                                |
| АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:                                 |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                        |                                 |         |                                                |
| Физкультурный досуг                             | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 0-1р/мес.              |                                 |         | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник                          | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 2р/год                 |                                 |         |                                                |
| День здоровья                                   | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 1р/квартал             |                                 |         |                                                |
| Туристические (пешие) прогулки, экскурсии       |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                        |                                 |         |                                                |
| КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ                |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                        |                                 |         |                                                |
| Музыкальный досуг                               | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 0-1р/мес.              |                                 |         | Музыкальный руководитель, воспитатели          |
| Музыкальный праздник                            | С 2 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 4р/год (1р/сезон)      |                                 |         |                                                |

Учебный год/основной период (01.09 – 31.05)

Место проведения: **на открытом воздухе**

| Наименование                                    | Возраст   | Возрастные группы                   |                               |                                |                                |                              |                                          | Кратность проведения | Время проведения в режиме дня                                | Условия                                              | Ответственные за проведение                    |
|-------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                 |           | Младенческого<br>возраста<br>0 – 1г | Раннего<br>возраста<br>1 – 3г | Младшего<br>возраста<br>3 – 4г | Среднего<br>возраста<br>4 – 5л | Старшего<br>возраста<br>– 6л | Подг. к<br>школе<br>возраста<br>6 – 7/8л |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА               |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| Утренняя гимнастика                             |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| Физкультурные занятия                           | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          | 1 раз в неделю       | По расписанию                                                | При благоприятных погодных условий и наличии условий | Инструктор по физической культуре              |
| Подвижные игры                                  | С 1,5 лет |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          | Ежедневно            | Во время физкультурного занятия, утренней, вечерней прогулки |                                                      | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Спортивные игры                                 | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          | Ежедневно            |                                                              |                                                      |                                                |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:                                 |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| Физкультурный досуг                             |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник                          |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| День здоровья                                   | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          | 1 раз в квартал      |                                                              | При благоприятных погодных условий и наличии условий |                                                |
| Туристические (пешие) прогулки, экскурсии       | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          | В день здоровья      |                                                              |                                                      |                                                |
| КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ                |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| Музыкальный досуг                               |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |
| Музыкальный праздник                            |           |                                     |                               |                                |                                |                              |                                          |                      |                                                              |                                                      |                                                |

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **в помещении**

| Наименование                                    | Возраст   | Возрастные группы                |                            |                             |                             |                             |                                       | Кратность проведения   | Время проведения в режиме дня   | Условия                               | Ответственные за проведение                    |
|-------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                 |           | Младенческого возраста<br>0 – 1г | Раннего возраста<br>1 – 3г | Младшего возраста<br>3 – 4г | Среднего возраста<br>4 – 5л | Старшего возраста<br>5 – 6л | Подг. к школе<br>возраста<br>6 – 7/8л |                        |                                 |                                       |                                                |
| ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА               |           |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       |                        |                                 |                                       |                                                |
| Утренняя гимнастика                             | С 1,5 лет |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | Ежедневно 1 раз в день | Утром, до завтрака              | При неблагоприятных погодных условиях | Воспитатели                                    |
| Физкультурные занятия                           | С 1,5 лет |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | 2/3 раза в неделю      | По расписанию                   |                                       | Инструктор по физической культуре              |
| Подвижные игры                                  | С 1,5 лет |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | Ежедневно              | Во время физкультурного занятия |                                       | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Спортивные игры                                 | С 5 лет   |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | Ежедневно              |                                 |                                       |                                                |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |           |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       |                        |                                 |                                       |                                                |
| АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:                                 |           |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       |                        |                                 |                                       |                                                |
| Физкультурный досуг                             | С 3 лет   |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | 0-1р/мес.              |                                 | При неблагоприятных погодных условиях | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник                          | С 5 лет   |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | 2р/год                 |                                 |                                       |                                                |
| День здоровья                                   | С 3 лет   |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | 1р/квартал             |                                 |                                       |                                                |
| Туристические (пешие) прогулки, экскурсии       |           |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       |                        |                                 |                                       |                                                |
| КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ                |           |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       |                        |                                 |                                       |                                                |
| Музыкальный досуг                               | С 3 лет   |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | 0-1р/мес.              |                                 | При неблагоприятных погодных условиях | Музыкальный руководитель, воспитатели          |
| Музыкальный праздник                            | С 2 лет   |                                  |                            |                             |                             |                             |                                       | 4р/год (1р/сезон)      |                                 |                                       |                                                |

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **на открытом воздухе**

| Наименование                                    | Возраст   | Возрастные группы                   |                               |                                |                                |                                |                                          | Кратность проведения      | Время проведения в режиме дня                                | Условия                                                         | Ответственные за проведение                    |
|-------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                 |           | Младенческого<br>возраста<br>0 – 1г | Раннего<br>возраста<br>1 – 3г | Младшего<br>возраста<br>3 – 4г | Среднего<br>возраста<br>4 – 5л | Старшего<br>возраста<br>5 – 6л | Подг. к<br>школе<br>возраста<br>6 – 7/8л |                           |                                                              |                                                                 |                                                |
| ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА               |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                           |                                                              |                                                                 |                                                |
| Утренняя гимнастика                             | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | Ежедневно<br>1 раз в день | В соответствии с режимом дня                                 | При температуре воздуха на улице не ниже +20С и наличии условий | Инструктор по физической культуре              |
| Физкультурные занятия                           | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 2/3 раза в неделю         | По расписанию                                                | При благоприятных погодных условиях и наличии условий           | Инструктор по физической культуре              |
| Подвижные игры                                  | С 1,5 лет |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | Ежедневно                 | Во время физкультурного занятия, утренней, вечерней прогулки |                                                                 | Инструктор по физической культуре              |
| Спортивные игры                                 | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | Ежедневно                 |                                                              |                                                                 | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                           |                                                              |                                                                 |                                                |
| АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:                                 |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                           |                                                              |                                                                 |                                                |
| Физкультурный досуг                             | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 0-1р/мес.                 |                                                              | При благоприятных погодных условиях и наличии условий           | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| Физкультурный праздник                          | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 2р/год                    |                                                              |                                                                 |                                                |
| День здоровья                                   | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 1 раз в квартал           |                                                              |                                                                 |                                                |
| Туристические (пешие) прогулки, экскурсии       | С 5 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | В день здоровья           |                                                              |                                                                 |                                                |
| КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ                |           |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          |                           |                                                              |                                                                 |                                                |
| Музыкальный досуг                               | С 3 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 0-1р/мес.                 |                                                              | При благоприятных погодных условиях и                           | Музыкальный руководитель, воспитатели групп    |
| Музыкальный праздник                            | С 2 лет   |                                     |                               |                                |                                |                                |                                          | 4р/год (1р/сезон)         |                                                              |                                                                 |                                                |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | наличии<br>условий |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

|                                                                                                                |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Суммарный объем двигательной активности – <b>не менее 1ч в день</b> для всех возрастных групп                  | СанПин 1.2.3685-21 (таблица 6.7) |
| 1ч в день – занятия физической активной деятельностью средней или высокой интенсивности                        | Рекомендации ВОЗ                 |
| Режим двигательной активности в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья | СанПин 2.4.3648-20 (п.2.10.3)    |

### Двигательная активность = сумма движений:

| Физическая активность<br>в процессе физического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Физическая активность,<br>осуществляемая во время обучения, общественно-<br>полезной и трудовой деятельности                                  | Спонтанная (самостоятельная)<br>физическая активность<br>в свободное время |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Физическая активность в процессе физического воспитания:<br>— утренняя гимнастика<br>— физкультурные занятия<br>— активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, спортивные соревнования, день здоровья, туристические (пешие) прогулки, экскурсии)<br>— культурно-досуговая деятельность (музыкальный досуг, музыкальный праздник)<br>— занятия в плавательном бассейне | — физ. минутки<br>— динамические паузы<br>— двигательные разрядки<br>— подвижные игры на прогулке<br>— бодрящая гимнастика после дневного сна | — самостоятельные подвижные игры на прогулке                               |
| <b>ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>                                                                                                                  | <b>СРЕДНЕ – НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>                                       |
| Нормируемая часть – 70%<br>(не менее 40 мин. в день)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               | Ненормируемая часть – 30%<br>(не менее 20 мин. в день)                     |
| <b>В СУММЕ - НЕ МЕНЕЕ 1Ч В ДЕНЬ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                            |

Количественное измерение двигательной активности осуществляется по длительности динамических компонентов и отдельных видов деятельности.

# ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

|                                                                        |                                           | Возрастные группы                      |                                   |                                    |                                   |                                    |                                       |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                                        |                                           | младенческого<br>возраста<br>(0-1 год) | раннего<br>возраста<br>(1-3 года) | младшего<br>возраста<br>(3-4 года) | среднего<br>возраста<br>(4-5 лет) | старшего<br>возраста<br>лет)       | подг. к школе возраста<br>(6-7/8 лет) |
| <b>Ежедневно – первая половина дня</b>                                 |                                           |                                        |                                   |                                    |                                   |                                    |                                       |
| Утренняя гимнастика                                                    |                                           |                                        | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                                |
| Физ. минутка                                                           | перерыв во время занятия                  |                                        | 3мин.                             | 3мин.                              | 3мин.                             | 3мин.                              | 3мин.                                 |
| Динамическая пауза                                                     | перерыв между занятиями                   |                                        | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                                |
| Двигательная разрядка                                                  | перерыв между видами деятельности         | 10мин.                                 | 7мин.                             | 7мин.                              | 7мин.                             | 7мин.                              | 7мин.                                 |
| Подвижные игры на прогулке                                             | организованные                            |                                        | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                                |
|                                                                        | самостоятельные                           |                                        | 20мин.                            | 20мин.                             | 20мин.                            | 20мин.                             | 20мин.                                |
| Спортивные игры на прогулке                                            | организованные                            |                                        |                                   |                                    |                                   | 20мин.                             | 20мин.                                |
| <b>Суммарный объем двигательной активности в первую половину дня:</b>  |                                           | <b>Не менее 10мин.</b>                 | <b>Не менее 60мин.</b>            | <b>Не менее 60мин.</b>             | <b>Не менее 60мин.</b>            | <b>Не менее 1ч 20мин.</b>          | <b>Не менее 1ч 20мин.</b>             |
| <b>Ежедневно – вторая половина дня</b>                                 |                                           |                                        |                                   |                                    |                                   |                                    |                                       |
| Бодрящая гимнастика                                                    | после дневного сна                        | 10мин.                                 | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                                |
| Подвижные игры на прогулке                                             | организованные                            |                                        | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                            | 10мин.                             | 10мин.                                |
|                                                                        | самостоятельные                           |                                        | 20мин.                            | 20мин.                             | 20мин.                            | 20мин.                             | 20мин.                                |
| <b>Суммарный объем двигательной активности во вторую половину дня:</b> |                                           | <b>Не менее 10мин.</b>                 | <b>Не менее 40мин.</b>            | <b>Не менее 40мин.</b>             | <b>Не менее 40мин.</b>            | <b>Не менее 40мин.</b>             | <b>Не менее 40мин.</b>                |
| <b>Периодически</b>                                                    |                                           |                                        |                                   |                                    |                                   |                                    |                                       |
| Физкультурное занятие                                                  |                                           |                                        | 10мин.<br>2раза/нед.              | 15мин.<br>2раза/нед.               | 20мин.<br>2раза/нед.              | 25мин.<br>1раза/нед.               | 30мин.<br>1раза/нед.                  |
| Занятие в плавательном бассейне                                        |                                           |                                        |                                   |                                    | 1 раз/нед.                        | 1 раз/нед.                         | 1 раз/нед.                            |
| Активный отдых                                                         | Физкультурный досуг                       |                                        |                                   | 20-25 мин.<br>1-2раза/мес.         | 20-25 мин.<br>1-2раза/мес.        | 30-40 мин.<br>1-2раза/мес.         | 40-45 мин.<br>1-2раза/мес.            |
|                                                                        |                                           |                                        |                                   |                                    |                                   | 1-1,5ч<br>2раза/год                | 1-1,5ч<br>2раза/год                   |
|                                                                        | Физкультурный праздник                    |                                        |                                   |                                    |                                   |                                    |                                       |
|                                                                        | День здоровья                             |                                        |                                   | 1раз/квартал                       | 1раз/квартал                      | 1раз/квартал                       | 1раз/квартал                          |
|                                                                        | Туристические (пешие) прогулки, экскурсии |                                        |                                   |                                    |                                   | Не более 1,5-2ч<br>В День здоровья | Не более 2-2,5ч<br>В День здоровья    |
| Культурно-досуговая деятельность                                       | Музыкальный досуг                         |                                        |                                   | 20-25 мин.<br>1раз/мес.            | 20-25 мин.<br>1раз/мес.           | 30-40 мин.<br>1раз/мес.            | 40-45 мин.<br>1раз/мес.               |
|                                                                        |                                           |                                        |                                   |                                    |                                   |                                    |                                       |
|                                                                        | Музыкальный праздник                      |                                        | 20-30мин.                         | 30-40мин.                          | 30-40мин.                         | 1-1,5ч                             | 1-1,5ч                                |

|  |  |  |                     |                     |                     |                     |                       |
|--|--|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
|  |  |  | <i>1раз/квартал</i> | <i>1раз/квартал</i> | <i>1раз/квартал</i> | <i>1раз/квартал</i> | <i>1-2раз/квартал</i> |
|--|--|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|

### УРОВНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

|                                           | Подвижность | Физическая<br>подготовленность | Характеристика                                                                                                                   | Двигательный тип                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|-------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий<br>уровень<br>(интенсивная<br>ДА) | Высокая     | Высокие<br>показатели          | Достаточно богатый двигательный опыт,<br>позволяющий обогащать свою<br>самостоятельную деятельность                              | «Взрывной тип»<br>У ребенка повышенная психомоторная<br>возбудимость, гиперактивность<br>ребенок предпочитает быстрое,<br>непродолжительное по времени движение |
| Средний<br>уровень<br>(умеренная ДА)      | Средняя     | Средние<br>показатели          | Характерно разнообразие самостоятельной<br>двигательной деятельности                                                             | «Циклический тип»<br>Ребенок имеет склонность к длительным,<br>монотонным движениям                                                                             |
| Низкий уровень<br>(низкая ДА)             | Низкая      | Низкие<br>показатели           | Отставание показателей развития основных<br>видов движений и физических качеств от<br>возрастных нормативов<br>общая пассивность | «Пластический тип»<br>Ребенок предпочитает мягкие, плавные<br>движения                                                                                          |

#### 4.2. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

|  |                                    | Наименование закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий | В помещении            | На открытом воздухе    |
|--|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
|  | <b>БАЗОВЫЕ:</b>                    |                                                                           |                        |                        |
|  | Закаливание воздухом (аэротерапия) | воздушные ванны                                                           |                        | только в летний период |
|  |                                    | сон без маек с доступом свежего воздуха                                   | только в летний период |                        |
|  |                                    | длительное пребывание на свежем воздухе                                   |                        | только в летний период |
|  |                                    | физические упражнения на свежем воздухе                                   |                        |                        |
|  | Закаливание водой (акватерапия)    | мытьё, обливание стоп                                                     | только в летний период |                        |
|  |                                    | обширное умывание                                                         | только в летний период |                        |
|  | Закаливание солнцем (гелиотерапия) | солнечные ванны                                                           |                        | только в летний период |
|  | Профилактические мероприятия       | профилактика плоскостопия (хождение босиком по массажным дорожкам)        |                        |                        |
|  |                                    | профилактика нарушений осанки                                             |                        |                        |
|  |                                    | бодрящая гимнастики после дневного сна                                    |                        |                        |
|  |                                    | профилактика зрительных нарушений (гимнастика для глаз)                   |                        |                        |
|  | <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ:</b>             |                                                                           |                        |                        |
|  |                                    | кислородный коктейль, соляная пещера                                      |                        |                        |

Закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия (базовые) проводятся во всех возрастных группах с учетом состояния здоровья обучающихся (воспитанников) в течение учебного года/основного периода (01.09 – 31.05) и летнего периода (01.06-31.05) в помещении и на открытом воздухе.

Назначение мероприятий по закаливанию организуется с согласия родителей (законных представителей) обучающихся (воспитанников).

# РЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Учебный год/основной период (01.09 – 31.05)

Место проведения: **в помещении**

| Наименование                                                                      | Возраст      | Возрастные группы                      |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Кратность проведения      | Время проведения в режиме дня                                                   | Условия                                                      | Ответственные за проведение                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                   |              | Младенческого<br>возраста<br>0 – 1 год | Раннего<br>возраста<br>1 – 3<br>года | Младшего<br>возраста<br>3 – 4 года | Среднего<br>возраста<br>4 – 5 лет | Старшего<br>возраста<br>5 – 6 лет | Подг. к<br>школе<br>возраста<br>6 – 7/8 лет |                           |                                                                                 |                                                              |                                                   |
| БАЗОВЫЕ                                                                           |              |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             |                           |                                                                                 |                                                              |                                                   |
| Воздушные ванны                                                                   | с 1,5 лет    |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно<br>1 раз в день | После дневного сна,<br>во время и после<br>проведения<br>бодрящей<br>гимнастики | При<br>температуре<br>воздуха в<br>помещении не<br>ниже +19С | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Сон без маек<br>с доступом<br>свежего<br>воздуха                                  |              |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             |                           |                                                                                 |                                                              |                                                   |
| Мытье,<br>обливание<br>стоп                                                       |              |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             |                           |                                                                                 |                                                              |                                                   |
| Обширное<br>умывание                                                              |              |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             |                           |                                                                                 |                                                              |                                                   |
| Профилактика<br>плоскостопия<br>(хождение<br>босиком по<br>массажным<br>дорожкам) | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно<br>1 раз в день | До или после<br>дневного сна и<br>проведения<br>бодрящей<br>гимнастики          | При<br>температуре<br>пола не ниже<br>+18С                   | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Профилактика<br>нарушений<br>осанки                                               | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно                 | В течение дня                                                                   |                                                              | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Бодрящая<br>гимнастики<br>после<br>дневного сна                                   | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно<br>1 раз в день | После дневного сна                                                              | При<br>температуре<br>воздуха в<br>помещении не<br>ниже +19С | Воспитатели<br>групп                              |
| Профилактика<br>зрительных<br>нарушений                                           | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно                 | В течение дня                                                                   |                                                              | Воспитатели<br>групп,                             |

|                       |           |  |  |  |  |  |  |                              |                |  |                                     |
|-----------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|------------------------------|----------------|--|-------------------------------------|
| (гимнастика для глаз) |           |  |  |  |  |  |  |                              |                |  | помощники воспитателя               |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ</b> |           |  |  |  |  |  |  |                              |                |  |                                     |
| Кислородный коктейль  | С 1,5 лет |  |  |  |  |  |  | 1 раз в месяц (10 коктейлей) | После завтрака |  | Воспитатели групп                   |
| Соляная пещера        | С 1,5 лет |  |  |  |  |  |  | 2 раза в год                 | После завтрака |  | Педагог-психолог, воспитатели групп |

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **в помещении**

| Наименование                                     | Возраст      | Возрастные группы                      |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Кратность проведения      | Время проведения в режиме дня                                                   | Условия                                                                                      | Ответственные за проведение                       |
|--------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                  |              | Младенческого<br>возраста<br>0 – 1 год | Раннего<br>возраста<br>1 – 3<br>года | Младшего<br>возраста<br>3 – 4 года | Среднего<br>возраста<br>4 – 5 лет | Старшего<br>возраста<br>5 – 6 лет | Подг. к<br>школе<br>возраста<br>6 – 7/8 лет |                           |                                                                                 |                                                                                              |                                                   |
| БАЗОВЫЕ                                          |              |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             |                           |                                                                                 |                                                                                              |                                                   |
| Воздушные<br>ванны                               | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно<br>1 раз в день | После дневного сна,<br>во время и после<br>проведения<br>бодрящей<br>гимнастики | При<br>температуре<br>воздуха в<br>помещении не<br>ниже +19С                                 | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Сон без маек<br>с доступом<br>свежего<br>воздуха | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно<br>1 раз в день | Во время дневного<br>сна                                                        | При<br>температуре<br>воздуха в<br>помещении не<br>ниже +19С,<br>наружного - не<br>ниже +20С | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Мытье,<br>обливание<br>стоп                      | С 1,5<br>лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | 1 раз в день              | После утренней<br>прогулки, до обеда                                            | При<br>температуре<br>воздуха на<br>улице не ниже<br>+20С и(или) в<br>случае<br>загрязнения  | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Обширное<br>умывание                             | С 4 лет      |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | 1 раз в день              | После утренней<br>прогулки, до обеда                                            | При<br>температуре<br>воздуха на<br>улице не ниже<br>+20С и(или) в                           | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |

|                                                                                   |              |  |  |  |  |  |  |                           |                                                                        |                                                              |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                                   |              |  |  |  |  |  |  |                           |                                                                        | случае<br>загрязнения                                        |                                                   |
| Профилактика<br>плоскостопия<br>(хождение<br>босиком по<br>массажным<br>дорожкам) | С 1,5<br>лет |  |  |  |  |  |  | Ежедневно<br>1 раз в день | До или после<br>дневного сна и<br>проведения<br>бодрящей<br>гимнастики | При<br>температуре<br>пола не ниже<br>+18С                   | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Профилактика<br>нарушений<br>осанки                                               | С 1,5<br>лет |  |  |  |  |  |  | Ежедневно                 | В течение дня                                                          |                                                              | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |
| Бодрящая<br>гимнастики<br>после<br>дневного сна                                   | С 1,5<br>лет |  |  |  |  |  |  | Ежедневно<br>1 раз в день | После дневного сна                                                     | При<br>температуре<br>воздуха в<br>помещении не<br>ниже +19С | Воспитатели<br>групп                              |
| Профилактика<br>зрительных<br>нарушений<br>(гимнастика<br>для глаз)               | С 1,5<br>лет |  |  |  |  |  |  | Ежедневно                 | В течение дня                                                          |                                                              | Воспитатели<br>групп,<br>помощники<br>воспитателя |

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **на открытом воздухе**

| Наименование                            | Возраст   | Возрастные группы                      |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Кратность проведения | Время проведения в режиме дня        | Условия                                       | Ответственные за проведение              |
|-----------------------------------------|-----------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                         |           | Младенческого<br>возраста<br>0 – 1 год | Раннего<br>возраста<br>1 – 3<br>года | Младшего<br>возраста<br>3 – 4 года | Среднего<br>возраста<br>4 – 5 лет | Старшего<br>возраста<br>5 – 6 лет | Подг. к<br>школе<br>возраста<br>6 – 7/8 лет |                      |                                      |                                               |                                          |
| БАЗОВЫЕ                                 |           |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             |                      |                                      |                                               |                                          |
| Длительное пребывание на свежем воздухе | С 1,5 лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | Ежедневно            | В течение дня                        | При благоприятных погодных условиях           | Воспитатели групп                        |
| Воздушные ванны                         | С 1,5 лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | 2 раза в день        | Во время утренней, вечерней прогулки | При температуре воздуха на улице не ниже +20С | Воспитатели групп, помощники воспитателя |
| Солнечные ванны                         | С 1,5 лет |                                        |                                      |                                    |                                   |                                   |                                             | 2 раза в день        | Во время утренней, вечерней прогулки | При температуре воздуха на улице не ниже +20С | Воспитатели групп, помощники воспитателя |

4.2.2. ГРАФИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (01.06 – 31.08)

ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,5 – 3 года)

| Наименование мероприятия                                          | Требования к проведению                                                                         | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| <b>В ПОМЕЩЕНИИ</b>                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | Ежедневно 1 раз в день.<br>После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики. |             |         |       |         |         |
| Хождение босиком (по массажным дорожкам)                          | Ежедневно 1 раз в день.<br>До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.          |             |         |       |         |         |
| Мытье, обливание ног                                              | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Обширное умывание*                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Сон без маек с доступом свежего воздуха                           | 1 раз в день                                                                                    |             |         |       |         |         |
| Бодрящая гимнастика                                               | Ежедневно 1 раз в день.                                                                         |             |         |       |         |         |
| Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |
| <b>НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ</b>                                        |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Солнечные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Длительное пребывание на свежем воздухе                           | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |

\*не проводится

ГРУППЫ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3 – 4 года)

| Наименование мероприятия                                          | Требования к проведению                                                                         | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| <b>В ПОМЕЩЕНИИ</b>                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | Ежедневно 1 раз в день.<br>После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики. |             |         |       |         |         |
| Хожение босиком (по массажным дорожкам)                           | Ежедневно 1 раз в день.<br>До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.          |             |         |       |         |         |
| Мытье, обливание ног                                              | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Обширное умывание*                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Сон без маек с доступом свежего воздуха                           | 1 раз в день                                                                                    |             |         |       |         |         |
| Бодрящая гимнастика                                               | Ежедневно 1 раз в день.                                                                         |             |         |       |         |         |
| Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |
| <b>НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ</b>                                        |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Солнечные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Длительное пребывание на свежем воздухе                           | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |

\*не проводится

ГРУППЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4 – 5 лет)

| Наименование мероприятия                                          | Требования к проведению                                                                         | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| <b>В ПОМЕЩЕНИИ</b>                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | Ежедневно 1 раз в день.<br>После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики. |             |         |       |         |         |
| Хождение босиком (по массажным дорожкам)                          | Ежедневно 1 раз в день.<br>До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.          |             |         |       |         |         |
| Мытье, обливание ног                                              | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Обширное умывание                                                 | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Сон без маек с доступом свежего воздуха                           | 1 раз в день                                                                                    |             |         |       |         |         |
| Бодрящая гимнастика                                               | Ежедневно 1 раз в день.                                                                         |             |         |       |         |         |
| Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |
| <b>НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ</b>                                        |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Солнечные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Длительное пребывание на свежем воздухе                           | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |

ГРУППЫ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5 – 6 лет)

| Наименование мероприятия                                          | Требования к проведению                                                                         | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| <b>В ПОМЕЩЕНИИ</b>                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | Ежедневно 1 раз в день.<br>После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики. |             |         |       |         |         |
| Хожение босиком (по массажным дорожкам)                           | Ежедневно 1 раз в день.<br>До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.          |             |         |       |         |         |
| Мытье, обливание ног                                              | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Обширное умывание                                                 | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Сон без маек с доступом свежего воздуха                           | 1 раз в день                                                                                    |             |         |       |         |         |
| Бодрящая гимнастика                                               | Ежедневно 1 раз в день.                                                                         |             |         |       |         |         |
| Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |
| <b>НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ</b>                                        |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Солнечные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Длительное пребывание на свежем воздухе                           | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |

\*не проводится

ГРУППЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6 – 7 лет)

| Наименование мероприятия                                          | Требования к проведению                                                                         | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|
| <b>В ПОМЕЩЕНИИ</b>                                                |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | Ежедневно 1 раз в день.<br>После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики. |             |         |       |         |         |
| Хожение босиком (по массажным дорожкам)                           | Ежедневно 1 раз в день.<br>До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.          |             |         |       |         |         |
| Мытье, обливание ног                                              | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Обширное умывание                                                 | 1 раз в день.<br>После утренней прогулки, до обеда.                                             |             |         |       |         |         |
| Сон без маек с доступом свежего воздуха                           | 1 раз в день                                                                                    |             |         |       |         |         |
| Бодрящая гимнастика                                               | Ежедневно 1 раз в день.                                                                         |             |         |       |         |         |
| Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |
| <b>НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ</b>                                        |                                                                                                 |             |         |       |         |         |
| Воздушные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Солнечные ванны                                                   | 2 раза в день<br>Во время утренней, вечерней прогулки.                                          |             |         |       |         |         |
| Длительное пребывание на свежем воздухе                           | Ежедневно                                                                                       |             |         |       |         |         |

\*не проводится

ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРПОРИЯТИЙ /БАЗОВЫЕ/

|                                           |
|-------------------------------------------|
| — Воздушные ванны                         |
| — Полоскание горла                        |
| — Хождение босиком                        |
| — Мытье, обливание стоп                   |
| — Обширное умывание                       |
| — Солнечные ванны                         |
| — Сон без маек                            |
| — Длительное пребывание на свежем воздухе |
| — Физические упражнения на свежем воздухе |
| — Бодрящая гимнастика                     |
| — Гимнастика для глаз                     |

#### 4.3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

| Наименование здоровьесберегающих технологий                       | Время проведения                                                                          | Возрастные группы |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Динамическая пауза, двигательная разрядка                         | Между занятиями и(или) по мере утомляемости детей                                         | все               |
| Физ. минутка                                                      | Во время занятия                                                                          | все               |
| Пальчиковая гимнастика                                            | Во время занятий, на которых дети рисуют, пишут, раскрашивают                             | все               |
| Элементы дыхательной гимнастики                                   | Во время речевых занятий                                                                  | все               |
| Релаксация (прослушивание спокойной музыки, звуков природы и др.) | В конце физкультурных занятий и(или) перед восприятием большого блока новой информации    | все               |
| Профилактика нарушений осанки                                     | Постоянно                                                                                 | все               |
| Профилактика плоскостопия                                         | До и(или) после дневного сна                                                              | все               |
| Профилактика зрительных нарушений (гимнастика для глаз)           | Во время занятий, требующих умственного напряжения и(или) проводимых с использованием ЭСО | все               |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884148

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025