

«УТВЕРЖДЕНО»  
 приказ № 138-0 от 30.08.2023  
 Заведующий МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г.Туапсе  
 А.Н.Злобина



**Система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня  
 МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе**

**1 группа раннего возраста**

Режим дня		Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.30 -8.10	Кварцевание, утренняя гимнастика
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35	Воспитание КГН приема пищи; мытье рук до локтя прохладной водой
Самостоятельная деятельность	8.35– 9.00	Самостоятельная двигательная деятельность
Непосредственная образовательная деятельность (игры-занятия)	9.00 – 9.30	Физическая культура (3р х в неделю) Динамическая пауза (на всех занятиях): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы дыхательной гимнастики</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Пальчиковый игротренинг</li> </ul>
Самостоятельная деятельность	9.30 – 9.50	Самостоятельная двигательная деятельность
Второй завтрак (соки, фрукты)	9.50 – 10.00	Витаминизация
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.10	Воспитание КГН
Прогулка	10.10 – 11.35	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности) Воздушное закаливание Солнечные ванны Игры на развитие дыхания (в весенний, летний, осенний периоды) Индивидуальная работа на развитие ОВД
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.35 – 11.45	Витаминотерапия (2 р х год, курсом 20 дней)
Обед	11.45 – 12.15	Воспитание КГН приема пищи; фитонцидотерапия
Подготовка ко сну Дневной сон	12.15 – 15.20	Обширное умывание Контрастные воздушные ванны Босохождение по массажным дорожкам Режим проветривания (сон при открытых фрамугах)
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20 – 15.25	Бодрящая гимнастика Босохождение по массажным дорожкам
Полдник	15.25 – 15.45	Воспитание КГН приема пищи
Организованная деятельность детей	15.45-16.00	Физкультурно-оздоровительные досуги и развлечения (1р х неделю) Беседы о ЗОЖ НОД в форме занятий
Подготовка к прогулке	16.10 -16.20	
Прогулка	16.20 – 17.55	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, уход домой	17.55 – 18.00	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность

«УТВЕРЖДЕНО»  
 приказ № 138-0 от 30.08.2023г.  
 Заведующий МБДОУ ДС №35 «Ручеек» г. Туапсе  
 А.Н.Злобина



**Система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня  
 МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе**

**2 группа раннего возраста**

Режим дня		Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.30 -8.15	Кварцевание, утренняя гимнастика
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.40	Воспитание КГН приема пищи; мытье рук до локтя прохладной водой
Самостоятельная деятельность	8.40 – 9.00	Самостоятельная двигательная деятельность
Непосредственная образовательная деятельность (игры-занятия)	9.00 – 9.30	Физическая культура (3р х в неделю) Динамическая пауза (на всех занятиях): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы дыхательной гимнастики</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Пальчиковый игротренинг</li> </ul>
Самостоятельная деятельность	9.30 – 9.55	Самостоятельная двигательная деятельность
Второй завтрак (соки, фрукты)	9.55 – 10.05	Витаминизация
Подготовка к прогулке	10.05 – 10.15	Воспитание КГН
Прогулка	10.15 – 11.30	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности) Воздушное закаливание Солнечные ванны Игры на развитие дыхания (в весенний, летний, осенний периоды) Индивидуальная работа на развитие ОВД
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.30 – 11.50	Витаминотерапия (2 р х год, курсом 20 дней)
Обед	11.50 – 12.20	Воспитание КГН приема пищи; фитонцидотерапия
Подготовка ко сну	12.20 – 12.30	Обширное умывание Контрастные воздушные ванны Босохождение по массажным дорожкам
Дневной сон	12.30– 15.30	Режим проветривания (сон при открытых фрамугах)
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30 – 15.35	Бодрящая гимнастика Босохождение по массажным дорожкам
Полдник	15.35 – 15.45	Воспитание КГН приема пищи
Непосредственная образовательная деятельность	15.45-15.55	Физкультурно-оздоровительные досуги и развлечения (1р х неделю) Беседы о ЗОЖ НОД в форме занятий
Подготовка к прогулке	15.55 -16.10	
Прогулка	16.10 – 17.55	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, уход домой	17.55 – 18.00	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность





**Система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня  
 МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 Младшая группа**

Режим дня	Время	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.30 -8.20	Кварцевание, утренняя гимнастика
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20 – 8.45	Мытье рук до локтя прохладной водой Воспитание КГН приема пищи
Игры, самостоятельная деятельность детей, утренний круг	8.45 – 9.00	Самостоятельная двигательная деятельность детей
Непосредственная образовательная деятельность	9.00 – 9.55	Физическая культура (3р х в неделю) Динамическая пауза (на всех занятиях): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы дыхательной гимнастики</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Пальчиковый игротренинг</li> </ul>
Второй завтрак (соки, фрукты)	9.55 – 10.05	Витаминозация, воспитание КГН приема пищи
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05 – 12.00	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности) Воздушное закаливание Солнечные ванны Игры на развитие дыхания (в весенний, летний, осенний периоды) Индивидуальная работа на развитие ОВД
Возвращение с прогулки, игры	12.00 – 12.05	Самостоятельная двигательная деятельность
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.05 – 12.30	Витаминотерапия (2 р х год, курсом 20 дней) Фитонцидотерапия Воспитание КГН приема пищи
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	Режим проветривания (сон при открытых фрамугах) Обширное умывание Контрастные воздушные ванны Босохождение по массажным дорожкам
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.00 – 15.25	Бодрящая гимнастика Босохождение по массажным дорожкам
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 16.00	Воспитание КГН приема пищи
Игры, кружки, занятия со специалистами, самостоятельная и организованная деятельность, чтение художественной литературы, вечерний круг	16.00 – 16.30	Самостоятельная двигательная деятельность Физкультурно-оздоровительные досуги и развлечения (1р х неделю) Беседы о ЗОЖ
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30.-17.35	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности)
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	17.35 – 18.00	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность



«УТВЕРЖДЕНО»  
 приказ № 138/0 от 30.08.2023г.  
 Заведующий МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 А.Н.Злобина



**Система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня  
 МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 Средняя группа**

Режим дня		Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Прием детей, самостоятельная деятельность	7.30 -8.30	Кварцевание, утренняя гимнастика
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30– 8.50	Мытье рук до локтя прохладной водой Воспитание КГН приема пищи
Игры, самостоятельная деятельность, утренний круг	8.50 – 9.00	Самостоятельная двигательная активность
Непосредственная образовательная деятельность	9.00 – 10.05	Физическая культура(3р х в неделю) Динамическая пауза (на всех занятиях): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы дыхательной гимнастики</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Пальчиковый игротренинг</li> </ul>
Второй завтрак (соки, фрукты)	10.05 – 10.10	Витаминизация
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.10 – 12.10	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности) Воздушное закаливание Солнечные ванны Игры на развитие дыхания (в весенний, летний, осенний периоды) Индивидуальная работа на развитие ОВД
Возвращение с прогулки	12.10	
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.10 – 12.35	Витаминотерапия (2 р х год, курсом 20 дней) Фитонцидотерапия Воспитание КГН приема пищи
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35 – 15.05	Режим проветривания (сон при открытых фрамугах) Обширное умывание Контрастные воздушные ванны Босохождение по массажным дорожкам
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.05 – 15.25	Бодрящая гимнастика Босохождение по массажным дорожкам
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 16.00	Воспитание КГН приема пищи
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, вечерний круг	16.00 – 16.30	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30.-17.30	Физкультурно-оздоровительные досуги и развлечения (1р х неделю) Беседы о ЗОЖ Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности)
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	17.30 – 18.00	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность



«УТВЕРЖДЕНО»  
 приказ № 138/п от 30.08.2023  
 Заведующий МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 А.Н.Злобина



**Система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня  
 МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 Старшая группа**

Режим дня		Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Прием детей, игры, дежурство, игры, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.35	Кварцевание, утренняя гимнастика Самостоятельная двигательная активность
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 9.00	Мытье рук до локтя прохладной водой Воспитание КГН приема пищи
Непосредственная образовательная деятельность, утренний круг	9.00 – 10.00	Физическая культура (3р х в неделю) Динамическая пауза (на всех занятиях): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы дыхательной гимнастики</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Пальчиковый игротренинг</li> </ul>
Второй завтрак (соки, фрукты)	10.10 – 10.20	Витаминозация
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 12.25	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности) Воздушное закаливание Солнечные ванны Игры на развитие дыхания (в весенний, летний, осенний периоды) Индивидуальная работа на развитие ОВД
Возвращение с прогулки, игры	12.25– 12.35	Самостоятельная двигательная деятельность
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.35 – 13.00	Витаминотерапия (2 р х год, курсом 20 дней) Фитонцидотерапия Воспитание КГН приема пищи
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30	Режим проветривания (сон при открытых фрамугах) Обширное умывание Контрастные воздушные ванны Босохождение по массажным дорожкам
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 – 15.40	Бодрящая гимнастика Босохождение по массажным дорожкам
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.05	Воспитание КГН приема пищи
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	16.05 – 16.15	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность
Непосредственная образовательная деятельность, вечерний круг	16.15 – 16.40	НОД в форме занятий
Подготовка к прогулке, прогулка	16.40.-17.35	Физкультурно-оздоровительные досуги и развлечения (1р х неделю) Беседы о ЗОЖ Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности)
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	17.35 – 18.00	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность



«УТВЕРЖДЕНО»  
 приказ № 138-Д от 20.01.2023 г.  
 Заведующий МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 А.Н.Злобина



**Система физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня  
 МБДОУ ДС № 35 «Ручеек» г. Туапсе  
 Подготовительная к школе группа**

Режим дня		Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Прием детей, игры, дежурство,	7.30 -8.40	Кварцевание, утренняя гимнастика
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.40 – 9.00	Мытье рук до локтя прохладной водой Воспитание КГН приема пищи
Непосредственная образовательная деятельность, утренний круг	9.00 – 10.50	Физическая культура(3р х в неделю) Динамическая пауза (на всех занятиях): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы дыхательной гимнастики</li> <li>• Точечный массаж</li> <li>• Логоритмические упражнения</li> <li>• Пальчиковый игротренинг</li> </ul>
*Второй завтрак (соки, фрукты)	10.10 – 10.20	Витаминизация
Игры, подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.35	Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности) Воздушное закаливание Солнечные ванны Игры на развитие дыхания (в весенний, летний, осенний периоды) Индивидуальная работа на развитие ОВД
Возвращение с прогулки, игры	12.35 – 12.40	Самостоятельная двигательная деятельность
Подготовка к обеду, обед, дежурство	12.40 – 13.00	Витаминотерапия (2 р х год, курсом 20 дней) Фитонцидотерапия Воспитание КГН приема пищи
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.30	Режим проветривания (сон при открытых фрамугах) Обширное умывание Контрастные воздушные ванны Босохождение по массажным дорожкам
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15.30 – 15.40	Бодрящая гимнастика Босохождение по массажным дорожкам
Подготовка к полднику, полдник	15.40 – 16.05	Воспитание КГН приема пищи
Игры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы, вечерний круг	16.05 – 16.30	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30.-17.45	Физкультурно-оздоровительные досуги и развлечения (1р х неделю) Беседы о ЗОЖ Подвижные игры (малой, средней, большой подвижности)
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	17.45 – 18.00	Самостоятельная игровая и двигательная деятельность

\*В перерыве между НОД