

УТВЕРЖДЕН
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 233»
от 01.09.2025 года № 1-од

**Физкультурно-оздоровительный режим
в МБДОУ «Детский сад № 233» на 2025-2026 учебный год.
Осенне-зимний период**

Мероприятие (содержание работы)	Время проведения	Место проведения	Температурный режим	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 6.00-7.45	Группа Улица	+17,5 - + 22,5 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели I смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Группа	+17,5 - +22,5 ⁰ С	Воспитатели I смены, Старшая медсестра Врач, курирующий ДОУ
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Группа Физкультурный зал Музыкальный зал	+18 ⁰ С	Воспитатели I смены
Завтрак, II завтрак, обед, полдник	По режиму	Группа	+17,5 - +22,5 ⁰ С	Воспитатели Младшие воспитатели
Полоскание рта и горла кипяченой водой (со средней группы)	Ежедневно после каждого приема пищи	Группа /умывальная комната/	+17,5 - +22,5 ⁰ С	Воспитатели Младшие воспитатели
Занятия физической культурой	По расписанию	Физкультурный зал Группа Улица	+18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели
Музыкальная деятельность	По расписанию	Музыкальный зал	+18 ⁰ С	Музыкальный руководитель Воспитатели
Динамические паузы (физкультминутки)	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	Группа	+17,5 - + 22,5 ⁰ С	Воспитатели
Подвижные игры средней и малой подвижности	Ежедневно в утренние и вечерние часы	Группа Улица	18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели
Нетрадиционные формы работы с детьми	Ежедневно в утренние и	Группа	+17,5 - +22,5 ⁰ С	Воспитатели Педагоги-

/профилактика отклонений в здоровье/	вечерние часы			специалисты
Дневная прогулка	Ежедневно по режиму	Улица	Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с	Воспитатели
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно по плану	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели
Динамический час на прогулке	1 раз в неделю по плану	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	Ежедневно по плану	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	В соответствии с РДА	Физкультурный зал Группа Улица	+18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Физкультурный зал Улица	+18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели
Физкультурный праздник (со средней группы)	2 раза в год	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели Старший воспитатель
День здоровья	1 раз в квартал	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели Старший воспитатель
Неделя здоровья (каникулы)	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, апрель – в период проведения тематических музыкальных утренников	Физкультурный зал Группа Улица	+18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели Старший воспитатель
Целевая прогулка (со средней группы)	1 раз в месяц	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели Старший воспитатель
Дневной сон /с использованием релаксационной музыки при укладывании/	Ежедневно по режиму	Спальня	+18 ⁰ С	Воспитатели
Водные и закаливающие процедуры (облегченная одежда, обширное умывание, питьевой режим, воздушные	Ежедневно в течение дня по режиму	Группа	Водные процедуры: Дети от 3 до 7 лет	Старшая медсестра Воспитатели Старший

ванны)			начиная с +28 ⁰ С спуская до +18- +16 ⁰ С	воспитатель
Гимнастика после сна, точечный самомассаж, хождение по координационным и массажным дорожкам	Ежедневно по режиму	Спальня Группа	Босиком от +22 ⁰ С снижая до +18 ⁰ С	Воспитатели
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в свободное время	Группа Улица	+18 ⁰ С до -15 ⁰ С	Воспитатели
Вечерняя прогулка	Ежедневно по режиму	Улица	до -15 ⁰ С	Воспитатели