

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / адаптационный период - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	группа детей 3-го года жизни Все группы Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно ежедневно	педагоги, ст. медсестра педагоги, ст. медсестра педагоги
2.	Профилактические мероприятия			
2.1.	Витаминотерапия	Все группы	в течение года	ст.медсестра
2.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	осенне-весенний период	ст.медсестра
2.3.	Различные виды гимнастик: общеразвивающая, после сна, дыхательная, пальчиковая, коррекционная, мимическая	Все группы	в течение года	педагоги
2.4.	День здоровья	Все группы	в течение года	педагоги

Модель закаливающих мероприятий

фактор	мероприятие	место в режиме дня	периодичность	дозировка	3-го года жизни	4-го года жизни	5-го года жизни	6-го года жизни	7-го года жизни
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	-	+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	50-70 мл воды t воды +28+20	-	+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	ежедневно июнь-август	нач. t воды +18+20 20-30 сек.	-	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на	2 раза в день	ежедневно от 3 до 4	не ниже t	+	+	+	+	+

	свежем воздухе		часов в день	воздуха -15					
	утренняя гимнастика на воздухе	1 раз в день	май-сентябрь	10-15 мин	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	3 раза в неделю	в течение года	10-30 мин в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	режим проветривания	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	1 раз в день	июнь-август	t воздуха +15+16	-	-	+	+	+
	гимнастика после сна	1 раз в день	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	дыхательная гимнастика	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+	+	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август, с учетом погодных условий	25-30 мин с 9.00 до 10.00	-	+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	пальчиковая гимнастика	в течение дня	ежедневно, в течение года	5-8 мин	+	+	+	+	+
	контрастное босохождение (травы-песок)	на прогулке	июнь-август, с учетом погодных условий	10-15 мин	-	+	+	+	+
	Босохождение по «дорожкам здоровья»	на прогулке	июнь-август, с учетом погодных условий	7-10 мин	-	+	+	+	+
	самомассаж	после сна	2 раза в неделю, в течение	3-5 мин	-	-	+	+	+

			года						
	массаж стоп	перед сном	1 раз в неделю, в течение года	2-3 мин	-	-	+	+	+
	массаж махровой рукавицей	на прогулке	июнь-август, с учетом погодных условий	2-5 мин	+	+	+	+	+

Модель двигательного режима в ДОУ.

режимные моменты	группа детей 3-го года жизни	группа детей 4-го года жизни	группа детей 5-го года жизни	группа детей 6-го года жизни	группа детей 7-го года жизни
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 ОРУ	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 ОРУ	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 ОРУ	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 ОРУ
Двигательная организованная образовательная деятельность в зале	2 раза в неделю по 8-10 мин. в группе, по подгруппам	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
Двигательная организованная образовательная деятельность на воздухе	-	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкально-ритмическая деятельность в ходе музыкального занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	4 ч.	4 ч	4ч	4ч	4ч
Прогулка за пределы участка	—	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корректирующая гимнастика после сна	5 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	—	20-30 мин ежедневно, индивидуально	20-30 мин ежедневно, индивидуально	20-30 мин ежедневно, индивидуально	20-30 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	—	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в месяц на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа