

## Физкультурно-оздоровительная работа.

### Двигательный режим.

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Утренняя стимулирующая гимнастика	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Физкультминутки	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 минуты	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 минуты	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 минуты	По необходимости на обучающих занятиях 2-3 минуты
Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 минуты	После всех обучающих занятий 1-3 минуты	После всех обучающих занятий 1-3 минуты	После всех обучающих занятий 1-3 минуты
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 минут	На музыкальных занятиях 8-10 минут	На музыкальных занятиях 10-12 минут	На музыкальных занятиях 12-15 минут
Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки.	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 15 минут	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 20 минут	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 20 минут	Подгрупповым методом 1 раз в неделю 20 минут
Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м.	Ежедневно по 150-200 м.	Ежедневно по 200-250 м.	Ежедневно по 250-300 м.
Тренирующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Подвижные игры: сюжетные;бессюжетные; игры-забавы;соревнования; эстафеты;аттракционы;	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 минут	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 минут	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 минут	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 минут

Игровые упражнения: зоркий глаз; ловкие прыгуны; подлезание; пролезание; перелезание;	Ежедневно по подгруппам 4-6 минут	Ежедневно по подгруппам 6-8 минут	Ежедневно по подгруппам 6-8 минут	Ежедневно по подгруппам 8-10 минут
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения; дыхательная гимнастика; игровой массаж;	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 6 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 минут	1 раз в месяц по 15-20 минут	1 раз в месяц по 25-30 минут	1 раз в месяц по 30-35 минут
Спортивный праздник	2 раза в год по 30 минут	2 раза в год по 45 минут	2 раза в год по 45-60 минут	2 раза в год по 40 - 60 минут
Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
Воздушно – температурный режим:	От +21 до +19°C	От +20 до + 18°C	От +20 до + 18°C	От +20 до + 18°C
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			

одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С			
сквозное проветривание (в отсутствие детей)	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3°С			
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21°С	+20°С	+20°С	+20°С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
Воздушные ванны: прием детей на воздухе	-15°С	-15°С	-18°С	-18°С
утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
физкультурные занятия	+18°С	+18°С	+18°С	+18°С
	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	-15°С	-18°С	-19°С	-20°С
	Два занятия в зале. Форма спортивная			
	В носках		Босиком	
	+18°С	+18°С	+18°С	+18°С
прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года			
	-18°С	-20°С	-22°С	-22°С
свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20°С до +22°С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 минут			
хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до +22°С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.			
дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+18°С	+18°С	+18°С	+18°С

физические упражнения	Ежедневно			
после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
Содержание	Возрастные группы			
	2-ая младшая	средняя	старшая	подготовительная
гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий, прохладной водой	
Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта «серебряной водой» комнатной температуры			
Теплые ножные ванны	Кратковременное топтание в теплой воде с морской солью		Кратковременное топтание в теплой воде с галькой и морской солью	
Игровой массаж	Закаливающее дыхание	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.				

## Формы и методы оздоровления детей.

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы
		Гибкий режим	Все группы
		Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
		Рациональное питание	Все группы
		Занятия ОБЖ	Старшие и подготовит. группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Все группы
		Подвижные и динамические игры	Все группы
		Спортивные игры	Все группы
		Дыхательная гимнастика	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Все группы
		Мытье рук	Все группы
		Игры с водой	Все группы
		Обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в т.ч. сквозное)	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	Старшие и подготовит. группы
		Прогулки на свежем воздухе	Все группы
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	Развлечения	Все группы
		Праздники	Все группы

		Игры-забавы	Все группы
		Дни здоровья	Все группы
		Каникулы	Все группы
6	Арома и фитотерапия	Ароматизация помещений	Все группы
		Аромамедальоны	Все группы
7	Свето – и цветотерапия	Обеспечение светового режима	Все группы
		Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
8	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы
		Музыкальное оформление фона занятий	Все группы
		Использование музыки в театрализованной деятельности	Все группы
9	Стимулирующая терапия	Лечебное смазывание носа оксолиновой мазью, закапывание дерината	Все группы
		С- витаминизация	Все группы