

# СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Закаливание детей

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	<i>Оптимизация режима</i>			
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного и гибкого режима	№7,2,12	ежедневно	воспитатели, педагог – психолог, ст. медсестра
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных способностей	1 - 13	ежедневно	старший воспитатель
1.3.	Организация микроклимата и стиля жизни группы	1 - 13	ежедневно	воспитатели
2.	<i>Организация двигательного режима</i>			
2.1.	Физическая культура (ООД)	1 - 13	2 раза в неделю + 1 на воздухе	физинструктор, воспитатели
2.2.	Утренняя гимнастика	1 - 13	ежедневно в зале или на воздухе (тёплое время года) 5 – 12 мин	воспитатели, физинструктор
2.3.	Гимнастика после дневного сна	1 - 13	ежедневно по мере подъема 10 мин.	воспитатели, контроль ст. м/с и ст. воспитателя
2.4.	Корректирующая гимнастика	1 - 13	ежедневно по мере подъема, на ООД по физкультуре, утренней гимнастике	воспитатели, физинструктор
2.5.	Физкультминутки	1 - 13	ежедневно в середине ООД 3 – 5 минут	воспитатели, узкие специалисты
2.6.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	1 - 13	ежедневно 20 – 30 мин.	воспитатели
2.7.	Оздоровительный бег	ср. – подг. гр.	во время прогулки 3 – 7 мин.	воспитатели, физинструктор
2.8.	Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения, дыхательная, артикуляционная)	1 - 13	ежедневно	педагоги ДОУ
2.9.	Индивидуальная работа по развитию движений	1 - 13	ежедневно во время прогулки 10 – 15 мин.	Воспитатели, физинструктор
2.10.	Спортивный досуг	1 - 13	ежемесячно	воспитатели, физинструктор
2.11.	День здоровья	1 - 13	(сентябрь, март)	воспитатели, физинструктор

2.12.	Физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе	мл. – подг. гр.	в тёплое время года	физинструктор
2.13.	Игры – соревнования между возрастными группами, со школьниками начальных классов	ст., подг.	2 раза в год	Физинструктор
2.14.	Самостоятельная двигательная активность	1 – 13	ежедневно в помещении и на открытом воздухе	воспитатели
2.15.	Музыкально – ритмические движения	1 - 13	2 раза в неделю	музыкальные руководители
3.	<i>Охрана психического здоровья детей</i>			
3.1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1 - 13	ежедневно несколько раз в день	воспитатели, узкие специалисты
3.2.	Сказкотерапия	1 - 13	ежедневно	педагог - психолог
3.3.	Психогимнастика: игры на развитие эмоциональной сферы; игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций; коррекция поведения	мл.гр.  ср. – подг. гр. ст.-подг.	ежедневно	педагог - психолог
5.	<i>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</i>			
5.1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда в соответствии с сезоном)	1 - 13	ежедневно	воспитатели
5.2.	Солнечные ванны	1 - 13	летний период	воспитатели
5.3.	Прогулки на свежем воздухе	1 - 13	ежедневно	воспитатели
5.4.	Хождение босиком	1-13	ежедневно	воспитатели, контроль ст. м/с
5.5.	Сон с доступом воздуха	1 - 13	ежедневно	воспитатели, контроль ст. м/с
5.6.	Контрастные воздушные ванны	1 - 13	ежедневно	воспитатели
5.7.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	1-13	ежедневно	сотрудники ДОУ
6.	<i>Организационная работа</i>			
6.1.	Оборудование спортивных уголков в группах	1 - 13	в течение года	воспитатели
6.2.	Оборудование и приобретение спортивного инвентаря в спортивный зал		в течение года	заведующий, физинструктор
6.3.	Антропометрия	1 - 13	сентябрь, январь, апрель	ст. м/с
6.4.	Уточнение списков по группам здоровья	1 - 13	сентябрь	ст. м/с
6.5.	Обеспечение дежурства медперсонала во время проведения спортивных мероприятий, праздников и развлечений	1 - 13	в течение года	ст. м/с
6.6.	Медико – педагогический контроль за проведением ООД и закаливающих процедур	1 - 13	в течение года	ст. воспитатель, ст. м/с

6.7.	Проведение мониторинга по физическому развитию	ср. – подг. гр.	3 раза в год	физинструктор
6.8.	Медицинское обследование состояния здоровья	1 - 13	2 раза в год	ст. м/с
6.9.	Консультативная и просветительская работа среди педагогов и родителей по вопросам физического развития и оздоровления		в течение года	ст. воспитатель, ст. м/с, физинструктор

# Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

Виды занятий и форма двигательной активности		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>							
1.1	Утренняя гимнастика	4-5'	5-6'	6-8'	8-10'	10-12'	ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10'	10'	10'	10'	10'	ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2'	1,5-2'	2-3'	2-3'	2-3'	ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры на прогулках	6-8'		10-15'	15-20'	20-25'	ежедневно во время прогулок
1.5	Физкультурные упражнения на прогулке	5-8'	5-10'	10-12'	10-15'	10-15'	ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10'	5-10'	5-10'	5-10'	10-12'	ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---		3-7'	3-7'	8-10'	2 раза в неделю
<b>2. Учебные занятия</b>							
2.1	По физической культуре	10'	15'	20'	25'	30'	3 раза в неделю, два – в зале, одно-на участке (1 мл.гр 2 раза в неделю в групповом помещении)
<b>3. Самостоятельные занятия</b>							
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
4.1	Неделя здоровья						2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	-	15'	20'	30'	30-40'	1-2 раз в месяц
4.3	Физкультурный спортивный праздник	-	15-20'	20-25'	30-35'	30-40'	2-4 раза в год в сп/зале или на воздухе
<b>5. Дополнительные виды занятий</b>							
5.1	Секционно-кружковые занятия	-	-	20' 1 раз в неделю	25'+2 5' 1-2 раз в недел ю	30'+ 30' 1-2 раз в недел ю	по желанию родителей и детей
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>							
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья					

## Здоровьесберегающие технологии

№ п/п	Виды здоровьесберегающих технологий	Время в режиме дня	Группа	Ответственный
1.	<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
1.2.	Ритмопластика	2 раза в неделю через	Со средней группы	Музыкальный руководитель
1.3.	Динамические паузы	Вовремя ООД 2 – 5 минут по мере утомляемости	Все группы	Воспитатели
1.4.	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе – малой, средней подвижности	Все группы	Воспитатели, физинструктор
1.6.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в любой удобный отрезок времени	Все группы	Воспитатели, узкие специалисты
1.7.	Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 – 5 минут в свободное время, во время ООД	Все группы	Воспитатели, узкие специалисты
1.8.	Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Все группы	Воспитатели, узкие специалисты
1.9.	Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна 5 – 10 минут	Все группы	Воспитатели
1.10.	Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Все группы	Воспитатели, физинструктор
1.11.	Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Все группы	Физинструктор
2.	<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>			
2.1.	Физкультурная ООД	2 раза в неделю в спортивном зале (1 на воздухе-дошк.гр.)	Все группы	Воспитатели, физинструктор
2.2.	Самомассаж	В различных формах физкультурно – оздоровительной	Со старшей группы	Воспитатели, физинструктор

		работы		
2.3	Беседы из серии ЗОЖ	ежедневно	Все группы	Педагоги ДОУ
2.4.	ООД из серии ЗОЖ	1 раз в 2 недели	Все группы	Воспитатели
2.5.	Рассматривание картин, чтение художественной литературы	В режимных моментах	Все группы	Воспитатели
2.6.	Дидактические игры по валеологии, сюжетно-ролевые игры «Семья», «Диагностический центр»	В режимных моментах	Все группы	Воспитатели
3.	<i>Коррекционные технологии</i>			
3.1.	Технологии музыкального воздействия	Муз.сопровождение режимных моментов, муз. оформление фона ООД, муз. театральная деятельность, хоровое пение	Все группы	Музыкальные руководители
3.2.	Цветотерапия	Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все групп	Педагоги ДОУ
3.3.	Сказкотерапия	2 – 4 занятия в месяц	Со старшего возраста	Воспитатели, педагог - психолог
3.4.	Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10 – 12 занятий по 25 – 30 мин. В малых гр.	Со старшего возраста	педагог - психолог
3.5.	Психогимнастика	1 – 2 раза в неделю по 25 – 30 мин.	Со старшего возраста	педагог - психолог

### МОДЕЛЬ РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДОУ

Виды занятий и форма двигательной активности		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>							
1.1	Утренняя гимнастика	4-5'	5-6'	6-8'	8-10'	10-12'	ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10'	10'	10'	10'	10'	ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2'	1,5-2'	2-3'	2-3'	2-3'	ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры на прогулках	6-8'		10-15'	15-20'	20-25'	ежедневно во время прогулок

1.5	Физкультурные упражнения на прогулке	5-8'	5-10'	10-12'	10-15'	10-15'	ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10'	5-10'	5-10'	5-10'	10-12'	ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---		3-7'	3-7'	8-10'	2 раза в неделю
<b>2. Учебные занятия</b>							
2.1	По физической культуре	10'	15'	20'	25'	30'	3 раза в неделю, два – в зале, одно-на участке (1 мл.гр 2 раза в неделю в групповом помещении)
<b>3. Самостоятельные занятия</b>							
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
4.1	Неделя здоровья						2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	-	15'	20'	30'	30-40'	1-2 раз в месяц
4.3	Физкультурный спортивный праздник	-	15-20'	20-25'	30-35'	30-40'	2-4 раза в год в сп/зале или на воздухе
<b>5. Дополнительные виды занятий</b>							
5.1	Секционно-кружковые занятия	-	-	20' 1 раз в неделю	25'+2 5' 1-2 раз в недел ю	30'+ 30' 1-2 раз в недел ю	по желанию родителей и детей
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>							
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья					