

**Рассмотрено и принято**  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08.2021г.

**Утверждено и введено** в действие  
приказом № 73 от 31.08.2021г.  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 14»



### **Технологии оздоровительно-профилактической работы с детьми в режиме дня:**

#### **Утро**

- корректирующие упражнения по профилактике нарушения осанки (старшая, подготовительная группы)
- дидактические и подвижные игры по ЗОЖ, беседы, рассматривание иллюстраций;
- утренняя гимнастика;
- оздоровительный бег (старшая, подготовительная группы)

#### **Завтрак**

Во время подготовки к завтраку – *Су-Джок терапия*  
(с использованием массажных шариков)

#### **Непосредственно образовательная деятельность**

*Динамические паузы* во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей (начиная со второй младшей группы)

После первого занятия – *пальчиковая гимнастика*

После второго занятия – *гимнастика для глаз*

#### **Прогулка**

##### ***Динамический час:***

- оздоровительная разминка;
- оздоровительно-развивающая часть (игры, основные движения)
- закаливающие мероприятия в летний период (солнечные и воздушные процедуры)

**Примечание:** если в этот день запланировано физкультурное занятие, то следует ограничиться только игровой деятельностью, не требующей больших нагрузок

#### **Обед**

во время подготовки к обеду:

- прием оздоровительных напитков (по отдельному графику);
- массаж ушных раковин;
- химиопрофилактика АБП (по назначению врача);

#### **Сон**

*Музыкотерапия или сказкотерапия*

##### **После сна:**

- остеопатическая гимнастика после сна в постелях (старшая и подготовительная группы);
- игровой час -бодрящая гимнастика после сна (первая, вторая младшая, средняя группы);
- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры:  
*дорожки здоровья;*  
*массаж с помощью сухого обтирания*

#### **Вечер**

*Час двигательного творчества*

**Технологии обучения детей здоровому образу жизни:**

- Физкультурные занятия три раза в неделю** (одно занятие на улице, начиная с раннего дошкольного возраста);
- Утренняя гимнастика;**
- Занятия по здоровому образу жизни**(начиная с 1 младшей группы);
- ОФП - общая физическая подготовка** (подгруппа одарённых детей старшего дошкольного возраста);
- Тематические Дни Здоровья**(начиная с 1 младшей группы)