

**Система закаливающей
и лечебно-профилактической работы
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш» в течение дня**

№	Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы			
		Младшие	Средние	Старшие	Подготовительные
1	Проведение углубленного осмотра детей по графику врачами-специалистами.	+	+	+	+
2	Проведение антропометрических измерений.	+	+	+	+
3	Прием на воздухе.	До 11°С	До 12°С	До 13°С	До 15°С
4	Сквозное проветривание в отсутствие детей, прекращается за 15 –20 мин до прихода детей.	Во время первой и второй прогулки.			
5	Воздушно-температурный режим.	В группе	В физкультурном зале, в облегченной одежде, босиком или в носках.		
6	Утренняя гимнастика.	В теплый период проводится на улице.			
7	Занятия физкультурой в помещении с максимальной плотностью.	2 раза в неделю. Летом все на улице.			
8	Ежедневные прогулки (подвижные игры, спортивные игры, упражнения и т.д.)	Ежедневно , 2 раза.			
9	Сон с доступом свежего воздуха.	18-17°С		16-17°С	
10	Общеукрепляющие процедуры.	+	+	+	+
11	Гигиенические процедуры.	Ежедневно в течение дня.			
12	Кварцевание группы в отсутствие детей.	В осенне-зимний период, особенно при эпидемии.			
13	Закаливающие мероприятия (специальные):				
	• Обширное умывание.	+	+	+	+
	• Полоскание горла водой	+	+	+	+
	• Воздушные ванны.	+	+	+	+
	• Босохождение	+	+	+	+
	• Обливание стоп	-	+	+	+
	• Бассейн.	+	+	+	+
	• Контрастный душ после бассейна.	-	-	+	+
• Солнечные ванны – летом.	+	+	+	+	

**Двигательный режим детей в течение дня
в МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш» (в минутах)**

№	Название формы работы	вторая гр. раннего возраста	мл. гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подгот. гр.
1	Утренняя гимнастика	4-5	5-7	7-8	8-10	10-12
2	Физкультурные занятия	10-15	15	20	25	30
3	Физкультминутки	По мере необходимости от 1 до 3 минут				
4	Подвижные игры:	Ежедневно				
	Малой подв.	15-20	20	20	25	25
	Большой подв.	10-15	10-15	15	20	25
5	Физ. упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппой детей				
		5	7	8	10	10-12
6	Гимнастика после сна	4-5	5-7	7-8	8-10	10-12
7	Игры-забавы	6-8	6-10	8-10	10-15	12-15
8	Игры- аттракционы	-	-	-	15-20	15-20
9	Досуг	Один раз в месяц 10-15	Один раз в месяц 20	Один раз в месяц 25	Один раз в месяц 30	Один раз в месяц 35
10	Спортивные праздники	-	Один раз в три месяца 10-15 мин	Один раз в три месяца 20 мин	Один раз в три месяца 25-30 мин	Один раз в три месяца 30-35 мин
11	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 30-40 мин	Ежедневно 40-60 мин	Ежедневно 40-60 мин	Ежедневно 40-60 мин
12	Занятия в бассейне	-	1 раз в неделю 15	2 раза в неделю		
				20	25	30
13	Музыкально-ритмические движения	На муз. занятиях 6-8 мин	На муз. занятиях 6-8 мин	На муз. занятиях 8-10 мин	На муз. занятиях 10-12 мин	На муз. занятиях 12-15 мин
14	День здоровья	Один раз в месяц				
15	Формы физ. воспитания с участием родителей	Два раза в год				

Схема закаливания

	Формы закаливания			
	Осень	Зима	Весна	Лето
Вторая группа раннего возраста	-постепенное обучение полосканию рта -постепенное обучение элементам обширного умывания -босохождение после гимнастики после дневного сна			-игры с водой -обливание рук, лица, ног прохладной водой -солнечные ванны
младшая группа	- Воздушные ванны - полоскание горла - обширное умывание после дневной прогулки - босохождение после гимнастики после дневного сна - бассейн			-солнечные ванны - игры с водой на прогулке - обливание стоп
Средняя группа	- обширное умывание - полоскание горла - бассейн - обливание стоп - босохождение - воздушные ванны			- игры с водой на прогулке - солнечные ванны
Старшая группа	- воздушные ванны - босохождение - обширное умывание после прогулки - обливание стоп - полоскание горла - бассейн - контрастный душ после посещения бассейна			- обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны
Подготовительная к школе группа	- воздушные ванны - босохождение - обширное умывание после прогулки - обливание стоп - полоскание горла - бассейн - контрастный душ после посещения бассейна			- солнечные ванны - воздушные ванны - обширное умывание

Ступени полоскания горла:

4- охлажденной водой

3- водой из-под крана

2- водой комнатной температуры

1- полоскание теплой водой

Система закаливающей и лечебно-профилактической работы ДОУ

№ п/п	Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	Утренний прием на свежем воздухе	+	+	+	+	+
2	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
3	Физкультурные занятия	+	+	+	+	+
4	Прогулка на свежем воздухе	+	+	+	+	+
5	Воздушно-контрастные ванны	+	+	+	+	+
6	Солнечные ванны	+	+	+	+	+
7	Ходьба босиком	+	+	+	+	+
8	Полоскание горла	-	-	+	+	+
9	Полоскание горла	-	-	+	+	+
10	Рефлексотерапия	-	+	+	+	+
11	Дыхательная гимнастика	-	+	+	+	+
12	Гимнастика для глаз	-	+	+	+	+
13	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	+	+	+	+	+
14	Сон с доступом свежего воздуха	+	+	+	+	+
15	Сон без маечек	-	+	+	+	+
16	Сон без подушек	-	-	+	+	+
17	Обширное умывание	-	+	+	+	+
18	Занятия с голым торсом	-	-	+	+	+
19	Ритмическая гимнастика	-	-	+	+	+
20	Мероприятия по профилактике гриппа и ОРЗ	+	+	+	+	+
21	Витаминация 3-го блюда	+	+	+	+	+

Формы организации физического воспитания детей

№ п/п	формы организации физического воспитания детей	Возрастные группы				
			мл	Сред	Стар	Подг
1	Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»	+	+	+	+	+
2	Плавание	-	+	+	+	+
3	Совместная с детьми деятельность: утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
4	Физкультурные минутки	+	+	+	+	+
5	Подвижные игры	+	+	+	+	+
6	Физкультурные упражнения на прогуле по подгруппам	+	+	+	+	+
7	Спортивные игры (1 раз в неделю)	-	-	-	+	+
8	Командные игры (1 раз месяц)	-	-	-	+	+
9	Игры забавы	+	+	+	+	+
10	Игры-аттракционы	-	-	+	+	+
11	Физкультурный праздник	-	+	+	+	+
12	Дифференциация детей на группы здоровья на основе ежегодного осмотра детей врачами-специалистами.	+	+	+	+	+
13	Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей				
14	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физкультурные упражнения под контролем родителей и вместе с ними. Задания определяются инструктором по физкультуре.				

Модель двигательного режима детей в ДОУ

Виды двигательной активности	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры малой подвижности	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут	Ежедневно 25 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Физкультминутки	Образовательная деятельность 2-3 минуты	Образовательная деятельность 2-3 минуты	Образовательная деятельность 2-3 минуты	Образовательная деятельность 3-5 минут	Образовательная деятельность 3-5 минут
Музыкально – ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 минут	На музыкальных занятиях 6-8 минут	На музыкальных занятиях 8-10 минут	На музыкальных занятиях 10-12 минут	На музыкальных занятиях 12-15 мин
Физкультурные занятия (два в зале)	Два раза в неделю 10-15 минут	Два раза в неделю 15 минут	Два раза в неделю 20 минут	Два раза в неделю 25 минут	Два раза в неделю 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей на свежем воздухе	Ежедневно 30-40 минут	Ежедневно 30-40 минут	Ежедневно 40-60 минут	Ежедневно 40-60 минут	Ежедневно 40-60 минут
Подвижные игры большой подвижности	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут
Индивидуальные упражнения	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Физкультурный досуг	Один раз в месяц 10-15 минут	Один раз в месяц 20 минут	Один раз в месяц 25 минут	Один раз в месяц 30 минут	Один раз в месяц 35 минут
Спортивный праздник		Один раз в три месяца 10-15 минут	Один раз в три месяца 20 минут	Один раз в три месяца 25-30 минут	Один раз в 3 месяца 30-35 минут
Итого в неделю:	382 мин. 6 ч 37 мин.	435 мин. 7 ч 25 мин.	551 мин. 9 ч 18 мин.	640 мин. 10 ч 40 мин.	699 мин. 11 ч 39 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				