

Система профилактических оздоровительных мероприятий в ДОУ, осуществляющих в режиме дня

Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём детей на открытом воздухе (при соответствующих погодных условиях)		+	+	+	+
Сон в проветриваемом помещении (в зимний период), сон при открытых фрамугах (в летний период)	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика (картотека)	+	+	+	+	+
Пальчиковая гимнастика (картотека)	+	+	+	+	+
Гимнастика для глаз (картотека)	+	+	+	+	+
Артикуляционная гимнастика (картотека)	+	+	+	+	+
Точечный массаж (картотека)	+	+	+	+	+
Ароматерапия (луковая, чесночная).	+	+	+	+	+
Подвижные игры, физминутки (картотека)	+	+	+	+	+
Мытьё рук с прохладной водой с закаливающей и культурно-гигиенической целью	+	+	+	+	+
Мытьё ног в летний оздоровительный период	+	+	+	+	+
НОД по физической культуре в облегченной спортивной форме (в физкультурном зале)	в группе	+	+	+	+
НОД по физической культуре на открытом воздухе				+	+
Бодрящая гимнастика после сна (картотека)	+	+	+	+	+
Массаж стопы на массажных дорожках после сна.	+	+	+	+	+
Воздушное закаливание, режим проветривания	+	+	+	+	+
Кварцевание групповой комнаты.	+	По эпидемиологическим показаниям			
Прогулка с высокой двигательной активностью.	+	+	+	+	+

Двигательный режим в ДОУ

«+» - проводится

«-» - не проводится

№	Формы организации	Особенности организации	Возрастные группы					
			Группа раннего возраста (1-2 г)	Группа раннего возраста (2-3 г)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	+	+	+	+	+	+
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут	+	+	+	+	+	+
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий	+	+	+	+	+	+
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12-15 минут.	+	+	+	+	+	+
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	+	+	+	+	+	+
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1 раз в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений	-	-	-		+	+
7.	Оздоровительный бег	Во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.	-	-	-	+	+	+
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 5-7 мин.	+	+	+	+	+	+
9.	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно НОД на	+	+	+	+	+	+

		открытом воздухе).						
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.	+	+	+	+	+	+
11.	Физкультурно-спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.	-	-	-	+	+	+
12.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности	-	-	-	-	-	+
13.	Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей	-	-	-	+	+	+