

Программа «Здоровье»

Из опыта работы инструктора по физическому воспитанию

Коробейниковой Е.А.



Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду.

Форма работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организация двигательного режима.				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 -6 мин.	Ежедневно 6 -8 мин.	Ежедневно 8 – 10 мин.	Ежедневно 10 -12 мин.
Занятия в спортивном зале	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Занятия на воздухе	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Прогулка	Ежедневно 2 раза в день	Ежедневно 2 раза в день	Ежедневно 2 раза в день	Ежедневно 2 раза в день
Подвижные, оздоровительные, спортивные игры на воздухе	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Оздоровительный бег	Ежедневно 60 м-100м 1мин. -1мин.20с.	Ежедневно 100 м- 200м 1мин. 30с. – 1мин. 50сек.	Ежедневно 200м – 350 м 1мин.30с. – 2мин. 40 с.	Ежедневно 250 м – 400 м 1 мин. 50с. – 2 мин. 30 с.
Спортивная ходьба			2 раза в неделю 1-2 мин.	2 раза в неделю 2-3 мин.
Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Двигательный перерыв между занятиями	После каждого занятия по 20 мин.	После каждого занятия по 10 мин.	После каждого занятия по 10 мин.	После каждого занятия по 10 мин.
Физминутки		Во время занятий	Во время занятий	Во время занятий 2-3 мин.
Динамические паузы, валеологические паузы			Во время занятий 1 -2 мин.	Во время занятий 1-2 мин.
Спортивные досуги	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Соревнования, эстафеты		1раз в месяц по плану	1раз в месяц по плану	1раз в месяц по плану
Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Походы, экскурсии			1 раз в месяц	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 день в году	5 дней в году	7 дней в году	7 дней в году
Каникулы	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная игровая деятельность в	В свободной деятельности	В свободной деятельности	В свободной деятельности	В свободной деятельности

помещении с элементами двигательной активности с пользование атрибутов физкультурного оборудования				
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 5 -10 мин.	Ежедневно 5 -10 мин.	Ежедневно 5 -10 мин.	Ежедневно 5 -10 мин.
ОПФ(общая физическая подготовка) упр. сверх программы				20 -25 мин. 1 раз в неделю
Оздоровительная работа. Закаливающие мероприятия.				
Приём детей на улице в летний период времени	Ежедневно В зависимости от погодных условий	Ежедневно В зависимости от погодных условий	Ежедневно В зависимости от погодных условий	Ежедневно В зависимости от погодных условий
Проветривание, воздушные ванны	Ежедневно Ежедневно	Ежедневно Ежедневно	Ежедневно Ежедневно	Ежедневно Ежедневно
Солнечные ванны	Ежедневно в летний период	Ежедневно в летний период	Ежедневно в летний период	Ежедневно в летний период
«Босоножье»	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Ходьба по тропе «Здоровье»		2-3 раза в неделю	2-3 раза в неделю	2-3 раза в неделю
Бассейн	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Обширное умывание	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Мытьё ног в летний период года	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Сон в трусиках	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Профилактические мероприятия.				
Гимнастика для глаз		Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.
Массаж ушей	2 раза в день	2 раза в день	2 раза в день	2 раза в день
Массаж носа	1-2 раза в день	1 -2 раза в день		
Гимнастика для стоп « Поиграем ножками».		1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Корригирующая гимнастика. «Ловкие ножки» Профилактика плоскостопия			2 раза в неделю 30 мин.	
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Оздоровительно-профилактический курс: оксалиновая мазь, отвар шиповника элеутерококк, чесночно – луковые закусочки, ароматизация помещения чесноком, вакцинация детей, кварцевание.	По необходимости или по графику	По необходимости или по графику	По необходимости или по графику	По необходимости или по графику
Нетрадиционные формы работы.				
Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном
Фиточай	Ежедневно 50 гр.	Ежедневно 100 гр.	Ежедневно 100 гр.	Ежедневно 100 гр.
Фитоаэротерапия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

**Организация физкультурной
деятельности во всех возрастных группах
детского сада
№ 22 «Веселинка».**



Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательной направленности с учётом здоровья и развития каждого воспитанника, условий и традиций семейного воспитания. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний здорового образа жизни.

Создание экологической благоприятных условий в группах, спортивных залах:

- сквозное проветривание
- влажная уборка;
- поддержание температуры воздуха;
- дважды в год чистка ковров;
- не загромождение групповых комнат;
- специальный подбор комнатных растений;
- покос газонов и участков.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду.

Обеспечение оптимального двигательного режима соответственно для каждой возрастной группы:

- прогулки;
- физ.занятия в зале, на улице;
- плавание в бассейне;
- утренняя гимнастика, гимнастика после сна;
- физкультминутки, оздоровительный бег, спортивная ходьба;
- пальчиковая гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, соревнования, досуги.

Обеспечение психологического комфорта для каждого воспитанника на протяжении всего времени пребывания его в детском саду.

Неспецифическая иммунно профилактика.

- фито и витаминотерапия;
- закаливающие мероприятия;
- самомассаж (ушей, носа, стоп);
- ЛФК.

Структура усовершенствованного двигательного режима детей 3 -5 лет в детском саду № 22 «Веселinka».

	Особенности организации
Формы организации	

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в спортивном зале, летом на открытом воздухе. Длительность 6-8 минут.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями. Длительность 5 -7 минут.
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-4 минут.
1.4	Подвижные игры на прогулке.	Ежедневно, на прогулке.
1.5	Оздоровительный бег.	Ежедневно, во время утренней прогулки 3-4 минут.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность 10 -14 минут.
1.7	Прогулки – походы.	Один раз в месяц, во время, отведённое для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность 60 -120 минут.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, в группах и зале. Длительность 3-5 минут.

2. Учебные занятия.

2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю. Два занятия в спортивном зале, третье на улице (подвижные игры, оздоровительный бег).
2.2	Бассейн.	Два раза в неделю. Длительность 20-25 минут.

3. Самостоятельная двигательная деятельность.

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
-----	---	--

4. Физкультурно –массовые занятия.

4.1	Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник между возрастными группами.	Два-три раза в год, на открытом воздухе.

5. Дополнительные виды занятий.

5.1	Кружок « Ловкие ножки» (профилактика плоскостопия)	Два раза в неделю, во вторую половину дня. Длительность -30 минут
-----	---	---

6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.

6.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
6.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

**Структура усовершенствованного двигательного
режима детей 5 -7 лет в детском саду № 22
« Веселинка».**

Формы организации	Особенности организации
-------------------	-------------------------

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в спортивном зале, летом на открытом воздухе . Длительность 7 -10 минут.
1.2	Двигательная разминка.	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями. Длительность 5 -7 минут.
1.3	Физкультминутка.	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 -5 минут.
1.4	Подвижные игры на прогулке.	Ежедневно, на прогулке.
1.5	Оздоровительный бег.	Ежедневно, во время утренней прогулки 3-6 минут.
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность 10 -12 минут.
1.7	Прогулки – походы.	Один раз в месяц, во время , отведённое для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность 60 -120 минут.
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно, в группах и зале. Длительность 5-7 минут.

2. Учебные занятия.

2.1	По физической культуре.	Три раза в неделю. Два занятия в спортивном зале, третье на улице (подвижные игры, оздоровительный бег).
2.2	Бассейн.	Два раза в неделю. Длительность 25 -30 минут.

3. Самостоятельная двигательная деятельность.

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
-----	---	--

4. Физкультурно –массовые занятия.

4.1	Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год.
4.2	Физкультурный досуг.	Один раз в месяц.
4.3	Спортивный праздник между возрастными группами.	Два-три раза в год, на открытом воздухе.

5. Дополнительные виды занятий.

5.1	Кружок « Ловкие ножки» (профилактика плоскостопия)	Два раза в неделю, во вторую половину дня. Длительность -30 минут
-----	---	---

6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи.

6.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей.
6.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, туристических походов, посещения открытых занятий.

**Физкультурно – оздоровительная работа во 2 младшей группе
детском саду.**

Организация двигательного режима.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 -6 мин.	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	Физкультурные занятия - в зале - на воздухе	2 раза в неделю 1 раз в неделю 15 мин.	Инструктор по физкультуре
3			
4	Плавание	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
4	Двигательный перерыв между занятиями	После каждого занятия 20 мин.	Воспитатели
5	Подвижные игры, игры и упражнения на воздухе, самостоятельная двигательная активность детей	2 раза в день во время прогулок	Воспитатели или инструктор по физической культуре
6	Самостоятельная игровая деятельность в помещении с элементами двигательной активности с пользованием атрибутов физкультурного оборудования	В свободной деятельности	Воспитатели или инструктор по физической культуре
7	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
8	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели или инструктор по физической культуре
9	Бодрящая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
10			

11	Совместная физкультурно – оздоровительная работа с родителями	1 раз в год	Воспитатели или инструктор по физической культуре
12	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 5-10 мин.	Воспитатели или инструктор по физической культуре
12	Оздоровительный бег	60 м -100 м 1мин. – 1мин. 20 с.	Воспитатели, инструктор по физкультуре

Оздоровительная работа.

Закаливающие мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Приём детей на улице в летний период времени	Ежедневно (при наличии хорошей погоды)	Воспитатели
2	Проветривание помещений	По графику в соответствии с СанПиНом	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Воздушные ванны, хождение босиком По массажным дорожкам « Босоножье».	Ежедневно после дневного сна в соответствии с температурой помещения	Воспитатели
4	Гимнастика пробуждения	После дневного сна	Воспитатели
5	Обширное умывание	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
6	Облегчённая форма одежды	Ежедневно	Воспитатели, родители
7	Бассейн	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию

Профилактические мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	« Поиграем носиком» массаж носа	2-3 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
2	« Поиграем ушками» массаж ушных раковин	1-2 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
3	Фиточай	Ежедневно 50 гр.	Воспитатели, медсестра
4	Оздоровительно-профилактический курс: оксалиновая мазь, отвар шиповника элеутерококк, чесночно –луковые закуска, ароматизация помещения чесноком, вакцинация детей, кварцевание.	По необходимости, или по графику	Медсестра

Нетрадиционные формы оздоровления.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительно деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели, воспитатель изостудии, инструкторы по физкультуре.
2	Фиточай	Ежедневно 50 гр.	Воспитатели, медсестра

Организация вторых завтраков.

1	Соки натуральные или фрукты	Ежедневно 10. 00	Младшие воспитатели, воспитатели
---	-----------------------------	------------------	----------------------------------

11	Соревнования, эстафеты	1 раз в месяц	Воспитатели или инструктор по физической культуре
12	Совместная физкультурно – оздоровительная работа с родителями	1 раз в год	Воспитатели или инструктор по физической культуре
13	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 5-10 мин.	Воспитатели или инструктор по физической культуре

Оздоровительная работа.

Закаливающие мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Приём детей на улице в летний период времени	Ежедневно (при наличии хорошей погоды)	Воспитатели
2	Проветривание помещений	По графику в соответствии с СанПиНом	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Воздушные ванны, хождение босиком По массажным дорожкам « Босоножье».	Ежедневно после дневного сна в соответствии с температурой помещения	Воспитатели
4	Ходьба по тропе «Здоровье»	2 раза в неделю	Воспитатели
5	Гимнастика пробуждения	После дневного сна	Воспитатели
6	Обширное умывание	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
7	Облегчённая форма одежды	Ежедневно	Воспитатели, родители
8	Бассейн	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
9	Оздоровительный бег	Ежедневно 200м -350 м 1 мин.20с – 1 мин. 50с.	Инструктор по физкультуре, воспитатели
10	Спортивная ходьба	2 раза в неделю 2 -3 мин.	Инструктор по физкультуре
11	Мытье ног в летний период	Ежедневно	Воспитатели

Нетрадиционные формы оздоровления.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительно деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели, воспитатель изостудии, инструкторы по физкультуре.
2	Фиточай	Ежедневно 100 гр.	Воспитатели, медсестра
3	Фитоаэронотерапия	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
4	Гимнастика для профилактики и коррекции плоскостопия. Степ на мешочках из камней	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
5	Солевые ножные ванны с морской солью	1 раз в две недели	Инструктор по физкультуре

Организация вторых завтраков.

1	Соки натуральные или фрукты	Ежедневно 10. 00	Младшие воспитатели, воспитатели
---	-----------------------------	------------------	----------------------------------

Профилактические мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	« Поиграем носиком» массаж носа	2-3 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
2	« Поиграем ушками» массаж ушных раковин	1-2 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
3	« Ловкие ножки»	2 раза в неделю	Воспитатели
4	Фиточай	Ежедневно 50 гр.	Воспитатели, медсестра
5	« Гимнастика для глаз»	Ежедневно 2-3 мин.	Инструктор по физкультуре на физкультурном занятии, воспитатели.
6	Оздоровительно-профилактический курс: оксалиновая мазь, отвар шиповника элеутерококк, чесночно –луковые закуска, ароматизация помещения чесноком, вакцинация детей, кварцевание.	По необходимости, или по графику	Медсестра

Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи.

	Формы организации	Особенности организации
1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей
2	«Семейные старты»	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
3	« Мама, папа, я – спортивная семья».	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
4	Спортивные досуги, походы, экскурсии, физкультурные занятия на лыжах, ледянках	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
5	Анкетирование родителей	Методист, инструктор по физкультуре
6	Ознакомление родителей с результатом диагностики	Воспитатели, инструктор по физкультуре
7	Ознакомление родителей с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ: консультации, фотовыставки, спортивные досуги.	Методист, воспитатели, инструктор по физкультуре

**Физкультурно –оздоровительная работа в старшей группе.
Организация двигательного режима.**

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 -10 мин.	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	Физкультурные занятия - в зале - на воздухе	2 раза в неделю 25 мин. 1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
3	Плавание	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
4	Двигательный перерыв между занятиями	После каждого занятия 10 мин.	Воспитатели
5	Физкультминутки	Во время занятий	Воспитатели
6	Подвижные игры, игры и упражнения на воздухе, самостоятельная двигательная активность детей	2 раза в день во время прогулок	Воспитатели или инструктор по физической культуре
7	Самостоятельная игровая деятельность в помещении с элементами двигательной активности с пользованием атрибутов физкультурного оборудования	В свободной деятельности, ежедневно в помещении и на открытом воздухе, длительность зависит от индивидуальных особенностях детей.	Воспитатели или инструктор по физической культуре
8	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
9	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели или инструктор по физической культуре
10	Бодрящая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели

11	Соревнования, эстафеты	1 раз в месяц	Воспитатели или инструктор по физической культуре
12	Совместная физкультурно – оздоровительная работа с родителями	1 раз в год	Воспитатели или инструктор по физической культуре
13	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 5-10 мин.	Воспитатели или инструктор по физической культуре

Оздоровительная работа.

Закаливающие мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Приём детей на улице в летний период времени	Ежедневно (при наличии хорошей погоды)	Воспитатели
2	Проветривание помещений	По графику в соответствии с СанПиНом	Воспитатели, младшие воспитатели
3	Воздушные ванны, хождение босиком По массажным дорожкам «Босоножье».	Ежедневно после дневного сна в соответствии с температурой помещения	Воспитатели
4	Ходьба по тропе «Здоровье»	2 раза в неделю	Воспитатели
5	Гимнастика пробуждения	После дневного сна	Воспитатели
6	Обширное умывание	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
7	Облегчённая форма одежды	Ежедневно	Воспитатели, родители
8	Бассейн	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
9	Оздоровительный бег	Ежедневно 200м -350 м 1мин.20с – 1 мин. 50с.	Инструктор по физкультуре, воспитатели

Нетрадиционные формы оздоровления.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительно деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели, воспитатель изостудии, инструкторы по физкультуре.
2	Фиточай	Ежедневно 100 гр.	Воспитатели, медсестра
3	Фитоаэронотерапия	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию

Организация вторых завтраков.

1	Соки натуральные или фрукты	Ежедневно 10. 00	Младшие воспитатели, воспитатели
---	-----------------------------	------------------	----------------------------------

Профилактические мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	« Поиграем носиком» массаж носа	2-3 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
2	« Поиграем ушками» массаж ушных раковин	1-2 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
3	« Ловкие ножки»	2 раза в неделю	Воспитатели
4	Фиточай	Ежедневно 100 гр.	Воспитатели, медсестра
5	« Гимнастика для глаз»	Ежедневно 2-3 мин.	Инструктор по физкультуре на физкультурном занятии, воспитатели.
6	«Поиграем ножками»	2 раза в неделю после дневного сна 4-5 мин.	Воспитатели
7	« Ловкие ножки» Корригирующая гимнастика по профилактике плоскостопия	2 раза в неделю 25 -30 мин.	Инструктор по физкультуре
8	«Пальчиковая гимнастика»	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре
9	Оздоровительно-профилактический курс: оксалиновая мазь, отвар шиповника элеутерококк, чесночно –луковые закуска, ароматизация помещения чесноком, вакцинация детей, кварцевание.	По необходимости, или по графику	Медсестра

Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи.

	Формы организации	Особенности организации
1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей
2	«Семейные старты»	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
3	« Мама, папа, я – спортивная семья».	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
4	Спортивные досуги, походы, экскурсии, физкультурные занятия на лыжах, ледянках	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
5	Анкетирование родителей	Методист, инструктор по физкультуре
6	Ознакомление родителей с результатом диагностики	Воспитатели, инструктор по физкультуре
7	Ознакомление родителей с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ: консультации, фотовыставки, спортивные досуги.	Методист, воспитатели, инструктор по физкультуре

Физкультурно – оздоровительная работа в подготовительной группе.

Организация двигательного режима.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 -12 мин.	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	Физкультурные занятия - в зале - на воздухе	2 раза в неделю 30 мин. 1 раз в неделю 30 мин.	Инструктор по физкультуре
3	Плавание	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
4	Двигательный перерыв между занятиями	После каждого занятия 10 мин.	Воспитатели
5	Физкультминутки	Во время занятий	Воспитатели
6	Подвижные игры, оздоровительные, спортивные игры и упражнения на воздухе, самостоятельная двигательная активность детей	2 раза в день во время прогулок	Воспитатели или инструктор по физической культуре
7	Самостоятельная игровая деятельность в помещении с элементами двигательной активности с пользование атрибутов физкультурного оборудования	В свободной деятельности, ежедневно в помещении и на открытом воздухе, длительность зависит от индивидуальных особенностях детей.	Воспитатели или инструктор по физической культуре
8	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели или инструктор по физической культуре

8	профилактике плоскостопия «Пальчиковая гимнастика»	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре
9	Оздоровительно- профилактический курс: оксалиновая мазь, отвар шиповника элеутерококк, чесночно –луковые закуски, ароматизация помещения чесноком, вакцинация детей, кварцевание.	По необходимости, или по графику	Медсестра

Нетрадиционные формы оздоровления.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительно деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели, воспитатель изостудии, инструкторы по физкультуре.
2	Фиточай	Ежедневно 100 гр.	Воспитатели, медсестра
3	Фитоаэронотерапия	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию

Организация вторых завтраков.

1	Соки натуральные или фрукты	Ежедневно 10. 00	Младшие воспитатели, воспитатели
---	--------------------------------	------------------	-------------------------------------

7	Облегчённая форма одежды	Ежедневно	Воспитатели, родители
8	Бассейн	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию
9	Оздоровительный бег	Ежедневно 200м -350 м 1 мин.20с – 1 мин. 50с.	Инструктор по физкультуре, воспитатели
10	Спортивная ходьба	2 раза в неделю 2 -3 мин.	Инструктор по физкультуре
11	Сон в трусиках	Ежедневно	Воспитатели
12	Мытьё ног в летний период	Ежедневно	Ежедневно

Профилактические мероприятия.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1	« Поиграем носиком» массаж носа	2-3 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
2	« Поиграем ушками» массаж ушных раковин	1-2 раза в день	Воспитатели или инструктор по физической культуре, медсестра
3	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4	Фиточай	Ежедневно 100 гр.	Воспитатели, медсестра
5	« Гимнастика для глаз»	Ежедневно 2-3 мин.	Инструктор по физкультуре на физкультурном занятии, воспитатели.
6	«Поиграем ножками»	2 раза в неделю после дневного сна 4-5 мин.	Воспитатели
7	« Ловкие ножки» Корректирующая гимнастика по	2 раза в неделю 25 -30 мин.	Инструктор по физкультуре

Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи.

	Формы организации	Особенности организации
1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей
2	«Семейные старты»	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
3	« Мама, папа, я – спортивная семья».	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
4	Спортивные досуги, походы, экскурсии, физкультурные занятия на лыжах	Инструктор по физкультуре, воспитатели, родители
5	Анкетирование родителей	Методист, инструктор по физкультуре
6	Ознакомление родителей с результатом диагностики	Воспитатели, инструктор по физкультуре
7	Ознакомление родителей с лечебно – профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ: консультации, фотовыставки, спортивные досуги.	Методист, воспитатели, инструктор по физкультуре

Оздоровительный бег .

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного

равновесия, тренировать дыхание, укреплять мышцы.

Бег проводится в начале прогулки или через 25 минут после активной деятельности в группе. Бег проводится в среднем темпе. Приучайте детей дышать носом. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

График проведения оздоровительного бега в младшей группе.

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дистанция бега	60 м	60 м	60 м	80 м	80 м	80 м	100 м	100 м	100 м
Время бега	1 м	1 м	1 м	1 м 20с	1 м 20с	1 м 20с	1 м 20с	1 м 20с	1 м 20с

Оздоровительный бег .

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, тренировать дыхание, укреплять мышцы.

Бег проводится в начале прогулки или через 25 минут после активной деятельности в группе. Бег проводится в среднем темпе. Приучайте детей дышать носом. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

График проведения оздоровительного бега в средней группе.

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дистанция бега	100 м	100 м	100 м	150 м	150 м	150 м	200 м	200 м	200 м
Время бега	1м 20 с	1м 10 с	1м 10с	1м 30с	1 м 30с	1 м 30с	1м 50с	1 м 50 с	1 м 50с

Оздоровительный бег .

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного

равновесия, тренировать дыхание, укреплять мышцы.

Бег проводится в начале прогулки или через 25 минут после активной деятельности в группе. Бег проводится в среднем темпе. Приучайте детей дышать носом. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

График проведения оздоровительного бега в старшей группе.

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дистанция бега	200 м	200м	200 м	150м + 100м	150 м + 100м	150 м + 100м	250 м 150 м	250 м + 150 м	250 м + 150 м
Время бега	1 м 30с	1 м 30с	1 м 20с	2 м 10с	2 м 10с	2 м 10с	2 м 50с	2 м 40с	2 м 40с

Оздоровительный бег .

Цель: дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного

равновесия, тренировать дыхание, укреплять мышцы.

Бег проводится в начале прогулки или через 25 минут после активной деятельности в группе. Бег проводится в среднем темпе. Приучайте детей дышать носом. Оздоровительный бег отлично действует на верхние дыхательные пути, мускулатуру кишечника, сердце, легкие, вызывает активное потоотделение, вырабатывает выносливость, подготавливает организм к более интенсивным нагрузкам.

График проведения оздоровительного бега в подготовительной группе.

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Дистанция бега	250 м	250 м	250 м	200 м + 100 м	200 м + 100 м	200 м + 100 м	200 м + 200 м	200 м + 200 м	200 м + 200 м
Время бега	1 м 50 с	1 м 50с	1 м 50с	2 м 30с	2 м 30с	2 м 30с	2 м 50с	2 м 40с	2 м 30с

Оздоровление детей.

Месяц	Мероприятия	Дозировка	Возраст детей
С Е Н Т Я Б Р Ь	Корригирующая гимнастика . «Босоножье». « Поиграем с ножками». Воздушные ванны.	Ежедневно, после дневного сна. После дневного сна. 1 раз в неделю перед сном. После сна.	Все дети. Все дети. Средняя, старшая подготовительная группы. Все дети.
О К Т Я Б Р Ь	Полоскание зева содовым раствором. Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь). «Волшебная приправа» (чеснок). « Гимнастика – пробуждение». « Ловкие ножки»- проф. плоскостопия. « Босоножье». Воздушные ванны.	1 раз в день 10 дней 2 раз в день Ежедневно в обед в первое блюдо. Ежедневно после дневного сна. 2 раза в неделю. Ежедневно. После сна.	Сад. Все дети. Все дети. Все дети. Старшие группы. Все дети. Все дети.
Н О Я Б Р Ь	Полоскание зева йодовым раствором. Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь). Корригирующая гимнастика. « Босоножье по дорожке здоровья». « Ловкие ножки». « Поиграем ножками». Воздушные ванны.	1 раз в день, 10 дней. 2 раза в день. Ежедневно после дневного сна. После дневного сна. 2 раза в неделю. 1 раз в неделю перед сном. После сна.	Сад Все дети. Все дети. Средние,старшие, подготовительные группы. Старшие группы. Средние, старшие, подготовительные группы.

Д Е К А Б Р Ь	Целебная пилюля Неболейка (глюканат кальция). Поливитамины «Ревит». Сеанс «Родничок» (полоскание горла настоями трав). «Гимнастика – пробуждение». «Поиграем носиком». «Босоножье по массажным коврикам». «Ловкие ножки». «Поиграем ножками». Воздушные ванны.	1 таблетка в день. 14 дней. 0,5 т. ясли. По 1 дражке 1 раз в день. 14 дней. 1 раз в день, 15 дней. Ежедневно после дневного сна. 2 -3 раза в день. После дневного сна. 2 раза в неделю. 1 раз в неделю. После сна.	Сад. Все дети. Сад. Все дети. Младшая, средняя группы. Все дети. Старшие группы. Средние, старшие, подготовительные группы. Все дети.
Я Н В А Р Ь	Полоскание зева содовым раствором. «Волшебная приправа» (чеснок). Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь). Корректирующая гимнастика. «Поиграем с ушками». «Поиграем ножками». «Босоножье по дорожке здоровья». Воздушные ванны.	1 раз в день 10 дней. Ежедневно в обед в первое блюдо. Ежедневно 2 раза в день. Ежедневно после дневного сна. 2 раза в день. 1 раз в неделю. После дневного сна. После дневного сна.	Сад. Все дети. Все дети. Все дети. Все дети. Средняя, старшая, подготовительная группы. Средняя, старшая, подготовительная группы. Все дети.

Ф Е В Р А Л Ь	Полоскание зева йодовым раствором.	1 раз в день, 10 дней.	Сад.
	Целебная пилюля Неболейка (глюканат кальция).	По 1 таблетки. 10 дней, ясли по 0.5 таблетки.	Сад.
	Поливитамины «Ревит».	По 1 дражке, 10 дней.	Все дети.
	Сеанс «Родничок» (полоскание горла настоями трав).	1 раз в день, 12 дней.	Сад.
	«Гимнастика – пробуждение».	Ежедневно после дневного сна.	Все дети.
	«Поиграем с ушками». «Поиграем ножками».	2 раза в день. 1 раз в неделю.	Все дети. Средние, старшие, подготовительные группы.
М А Р Т	«Босоножье».	После дневного сна.	Все дети.
	«Ловкие ножки». Воздушные ванны.	2 раза в неделю. После сна.	Старшие группы. Все дети.
	«Фиточай».	Ежедневно, 50 гр. 70 гр.	Ясли. Сад.
	Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь). Витаминный чай.	Ежедневно 2 раза в день. Ежедневно.	Сад. Все дети
	Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь).	Ежедневно 2 раза в день.	Все дети.
	Корригирующая гимнастика.	Ежедневно после дневного сна.	Все дети.
	«Босоножье по массажным коврикам». «Поиграем ножками».	После дневного сна. 1 раз в неделю.	Все дети. Средняя, старшая, подготовительная группа.
	«Ловкие ножки» (проф. плоскостопия).	2 раза в неделю.	Старшие группы.

А П Р Е Л Ь	Витаминный чай. Лечебная смазка носика (оксолиновая мазь). «Волшебная приправа» (чеснок). Сеанс «Родничок» (полоскание горла настоями трав). «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка). «Гимнастика – пробуждение». «Босоножье по дорожке здоровья». «Поиграем ножками». «Поиграем ушками». «Ловкие ножки». Воздушные ванны.	Ежедневно. Ежедневно 2 раза в день. Ежедневно в обед в первое блюдо. 1 раз в день, 12 дней. 1 капля на год жизни. Ежедневно. После дневного сна. 1 раз в неделю. 2 раза в день. 2 раза в неделю. После сна.	Все дети. Все дети. Все дети. Все дети. ЧБД Все дети. Все дети. Средняя, старшая, подготовительная группа. Все дети. Старшие группы. Все дети.
М А Й	Полоскание зева солевым раствором. Поливитамины «Ревит». Корригирующая гимнастика. «Босоножье». «Поиграем ножками».	1 раз в день, 15 дней. По 1 дражке, 10 дней. Ежедневно. Ежедневно. 1 раз в неделю.	Сад. Все дети. Все дети. Все дети. Средняя, старшая, подготовительная группа.