

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ
МДОБУ «Детский сад №20 комбинированного вида »

ГРУППА	ОСЕНЬ	ЗИМА
Ранний возраст	∅□⊗	⊗∅□
I мл. гр.	∅□⊗	⊗∅□
II мл. гр.	∅□⊗	∅□⊗
II мл. гр.	∅□⊗	∅□⊗
Средняя гр.	∅□⊗	∅□⊗
Старшая гр.	∅□+∇◇⊗	∅□⊗◇
Ст.-подгот. гр.	∅□+◇⊗∇	∅⊗◇
Подг. логопед. гр.	∅□+∇◇⊗	∅□⊗◇

ГРУППА	ВЕСНА	ЛЕТО
Ранний возраст	∅□⊗	●⊗⊕∅□
I мл. гр.	∅□⊗	●⊗⊕∅□
II мл. гр.	∅□⊗	●⊗⊕∅□
II мл. гр.	∅□⊗	●⊗⊕∅□
Средняя гр.	∅□⊗	●⊗⊕∅□
Старшая гр.	∅□+∇◇⊗	●⊗⊕∅□+∇◇
Ст.-подгот. гр.	∅□+∇◇⊗	●⊗⊕∅□+∇◇
Подг. логопед. гр.	∅□+∇◇⊗	●⊗⊕∅□+∇◇

- - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика
- ⊗ - воздушные ванны
- ⊕ - солнечные ванны
- ∅ - умывание в течение дня прохладной водой

- - гимнастика после сна
- + - оздоровительный бег
- ▽ - мини - туризм
- ◇ - полоскание рта после приема пищи водой комнатной температуры

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корригирующая 	<p>Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.</p> <p>Длительность 10-12 мин.</p>
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	<p>Два занятия в неделю в физкультурном зале.</p> <p>Длительность 20-35 мин.</p>
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<p>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений.</p> <p>Длительность 3-5 мин.</p>
Корригирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.</p> <p>Длительность 7-10 мин.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
Оздоровительный бег		проводится во время утренней прогулки (исключение- зимний период) Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по ЗОЖ • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая 	1 раз в квартал

	<p>деятельность детей, педагогов и родителей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развлечения. 	
<p>Спортивные праздники и физкультурные досуги</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	<p>Праздники проводятся 2 раза в год.</p> <p>Длительность не более часа.</p> <p>Досуги - один раз в квартал.</p> <p>Длительность не более 30 мин.</p>
<p>Самостоятельная двигательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	<p>Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.</p> <p>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.</p>
<p>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях</p>		<p>Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.</p>

Оздоровительный режим

Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Продолжительность мин.
----------------------------------	---------------	--------------------------	-------------------------------

<p>Закаливающие мероприятия (по согласованию с родителями)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Прием детей на улице ▪ Проветривание помещений ▪ Воздушные ванны ▪ Ритмическая гимнастика после сна ▪ Сон без маек ▪ Оздоровительный бег ▪ Ходьба по массажным дорожкам 	<p>Все группы, кроме раннего возраста</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы, кроме группы раннего возраста</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы кроме гр раннего возраста</p> <p>Все группы</p>	<p>В летний период</p> <p>По графику до и после сна</p> <p>3 раза в неделю</p> <p>В летний период</p> <p>На прогулке</p> <p>Ежедневно до и после сна</p>	<p>35 мин</p> <p>СанПиН</p> <p>5-7 мин</p> <p>120 мин</p> <p>3-7 мин</p> <p>1 – 2 мин</p>
<p>Гигиенические и водные процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Умывание ▪ Мытье рук ▪ Игры с водой ▪ Мытье ног в теплый период 	<p>Все группы</p>	<p>По режиму дня, в соответствии с гигиеническим и требованиями</p>	
<p>Свето – воздушные ванны:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Проветривание помещений ▪ Прогулки на свежем воздухе ▪ Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	<p>Все группы</p>	<p>Ежедневно</p>	

Профилактические мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Кварцевание помещений ▪ Полоскание рта после приема пищи ▪ Кислородные коктейли 	Все группы	Ежедневно	
	Все группы, кроме 2 гр ран возр	1 раз в квартал	По плану

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Мероприятия	Гр раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовите льная группа
1. Утренняя гимнастика	5 мин	6-7 мин	7-8 мин	до 10 мин	до 10 мин
2. Физкультурные занятия					
В зале	7 – 8 мин (в группе)	10мин	15-20 мин	25 мин	30 мин
На улице		10 мин	15-20 мин	25 мин	30 мин
3. Подвижные игры	+	+	+	+	+
4. Музыкальные занятия	7 -8мин	10мин	15 мин	25 мин	30мин
5. Пальчиковые игры	+	+	+	+	+
6. Физминутки	1 – 2 мин	2 мин	2-3 мин	2- 3 мин	2 -3 мин
7. Ритмическая гимнастика после сна		+	+	+	+

8. Упражнения перед сном	+	+	+	+	+
- упражнения для осанки.	+	+	+	+	+
- ходьба по оздоровительным коврикам	+	+	+	+	+
9.Физкультурные прогулки					
- пешеходные	+	+	+	+	+
- лыжные				+	+
10.Физкультурные досуги	10 мин	10мин	15 мин	25 мин	30мин
11.Физкультурные праздники		2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год до30мин	2 раза в год 30 – 40м
12.Индивидуальная работа	+	+	+	+	
13.Самостоятельная деятельность	+	+	+	+	+

Модель комплексной системы физкультурно - оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ul style="list-style-type: none">• Гибкий режим;• занятия по подгруппам;• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах);• гимнастика после дневного сна;
Система двигательной активности		<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика;• прием детей на улице в теплое время года;• физкультурные занятия;• двигательная активность на прогулке;• физкультура на улице;• подвижные игры;• физкультминутки на занятиях;• гимнастика после дневного сна;• физкультурные досуги, забавы, игры;• музыкально-ритмические движения;• игры, хороводы, игровые упражнения;• логоритмическая гимнастика

Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • солнечные ванны (в летнее время); • стопотерапия (хождение босиком по асфальту, песку) • обширное умывание
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> • обливание ног • дорожка здоровья
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> • организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • питьевой режим
Диагностика уровня физического развития		<ul style="list-style-type: none"> • мониторинг физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • обследование инструктором по ФИЗО

Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	Мл гр	Ср гр	Ст гр	Под гр

1.Элементы повседневного закаливания Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей	От +21 ⁰ до +19 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 ⁰ С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 ⁰ С				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия	+21 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С

прогулки	детей в помещении				
Во время дневного сна		+19 °С	+19 °С	+19 °С	+19 °С
2. Воздушные ванны		Не ниже 0°С	Не ниже 0°С	Не ниже 0°С	Не ниже 0°С
Прием детей на воздухе					0°С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная - +18 °С. В теплое время года - на участке детского сада				
Физкультурные занятия		+18 °С	+18°С	+18°С	+18 °С
	Два занятия в зале. Форма спортивная. Одно занятие на воздухе. Одежда облегченная.				
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года	До -15 °С при скорости ветра 15м\с	До -20 °С при скорости ветра не более 15м\с	До -20 °С при скорости не более ветра 15м\с	До -20 °С при скорости ветра не более 15м\с

Хождение босиком	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20 °С и выше. В холодное время года в помещении на физкультурном занятии при соблюдении нормативных температур, но не менее +18°С				
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 °С				
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 °С ниже нормы				
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры				
3.Специальные закаливающие воздействия	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его				

	эмоциональный настрой.				
Обливание ног	Ежедневно перед обедом в летне-оздоровительный период				
Игры с водой	Ежедневно, по желанию детей, в организованную совместную деятельность. Во время прогулки в летне-оздоровительный период				
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна				

В ДОУ разработана оздоровительная программа «Мы здоровью скажем - да!»

с. Старая Ладога

2014 -2017 год