

Система физкультурно – оздоровительных мероприятий в МБДОУ детском саду комбинированного вида №54

№	МЕРОПРИЯТИЯ	Ранний возраст	1 млад. гр.	2 млад. гр.	Средн. гр.	Стар. гр.	Подг. Гр.
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Организация двигательной активности детей с использованием оборудования физического уголка (в летнее время года – прием детей на улице с использованием физкультурного оборудования)	*В	*В	*В	*В	*В	*В
2	Динамические паузы в нерегламентированной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • психогимнастика; • музыкотерапия; • смехотерапия; • релаксация 	*В 3-5 мин	*В 3-5 мин	*В 5-7 мин	*В 5-7 мин	*В 8-10 мин	*В 8-10 мин
3	Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • в группе • в муз. зале, в физ. зале. • на улице 	*В 5 мин	*В 5 мин	*В 6-7 мин *В (летом)	*В 6-7 мин *В (летом)	*В 8-10 мин *В (5-9)	*В 8-10 мин *В (5-9)
4	Витамиотерапия во время утреннего приема: фитоаэроионизация	*В	*В	Ст.м/с В	Ст.м/с В	Ст.м/с В	Ст.м/с В
5	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное 4-х разовое питание • Индивидуальное меню аллергия • Хронические заболевания и т.д. • Чесночная терапия 	*ст. м/с	*ст. м/с	*ст. м/с	*ст. м/с	*ст. м/с	*ст. м/с
6	Полоскание рта: <ul style="list-style-type: none"> • После каждого приема пищи • После завтрака полоскание, после обеда – чистка зубов 	*В	*В	*В	*В	*В *В	*В *В

7	Физкультурные минутки во время организации и проведения совместной образовательной деятельности	*В (1-2 м)	*В (1-2 м)	*В (1-2 м)	*В 2м	*В (2-3м)	*В (2-3м)
8	Минутки «Здоровья» во время проведения совместной образовательной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • самомассаж • дыхательная гимнастика • гимнастика для глаз • гимнастика ума • релаксация • упражнения на офтальмотренажере • массажные коврики • угловые тренажеры • цветочные ремнеры • сенсорные решетки 	*В	*В	*В	*В	*В	*В
9	Физическая деятельность <ul style="list-style-type: none"> • в зале в холодное время года • на улице 	*В (1) 10-12	*В (1) 10-12	*В (2) 15-20 *В	*Иф (2) 20 *Иф	*Иф(2)) 25-30 *Иф	*Иф(2)) 30 *Иф
10	Организация и проведение совместной образовательной деятельности валеологической направленности: <ul style="list-style-type: none"> • по ОБЖ • по формированию ЗОЖ 	*В	*В	*В	*В	*В	*В
11	Закаливающие процедуры: <ul style="list-style-type: none"> • водные - на утренней гимнастике - во время проведения физической деятельности - пред сном - прогулка 	*В	*В	*В	*В.Иф	*В.Иф	*В.Иф
	<ul style="list-style-type: none"> • водные: - мытье рук, лица - полоскание горла - купание в бассейне - летом (мытьё ног после прогулки) 	*В	*В	*В	*В	*В	*В

	<ul style="list-style-type: none"> солнечные: - летом во время прогулки 	*В,м/с	*В,м/с	*В,м/с	*В,м/с	*В,м/с	*В,м/с
12	Организация и проведение совместной деятельности в бассейне		Ип,В(1)) 10-12	Ип(2) 15-20	Ип(2) 20-25	Ип(2) 25-30	Ип(2) 30-35
13	Босохождение: на утренней гимнастике - во время проведения организованной физической деятельности - перед сном - в бассейне	*В	*В, Ип	*В, Ип	*В, Иф, Ип	*В, Иф, Ип	*В, Иф, Ип
14	Сеанс общего УФО (по графику)	Старшая медсестра, медсестра по физиотерапии					
15	Физиопроцедуры * лечебно – профилактические мероприятия (по направлению врача, по графику)	Старшая медсестра, медсестра по физиотерапии					
16	Секция «Школа мяча»					*Иф	*Иф
17	Кружок по профилактике нарушений осанки					*Ип	*Ип
18	Оздоровительная группа ЧБД (по графику)	Старшая медсестра					
19	Диагностика: * физического здоровья * психического здоровья * уровень физического развития	По плану: ст. медсестра, врачи специалисты, инструктор ФИЗО, инструктор по плаванию, психолог, зам.зав. по ВМР					
20	Прогулка *п/и, спортивные игры, физические упражнения *босохождение (летний период) *воздушные (летом-солнечные) ванны * оздоровительные бег * индивидуальная работа	1 час *В	1-1,5 ч *В	1,5-2 ч *В	1,5-2 ч *В, Иф	1,5-2,5 ч *В, Иф	1,5-2,5 ч *В, Иф
21	Здоровый сон (закаливающий эффект – без маечек, при открытых фрамугах, t+18; Профилактика нарушений осанки – сон без подушек)	*В	*В	*В	*В	*В	*В
2 половина дня							
1	Закаливающие процедуры после сна: * гимнастика пробуждения * воздушно – контрастное закаливание	*В	*В	*В	*В	*В	*В

	<ul style="list-style-type: none"> * босохождение * выполнение физических упражнений * ходьба по дорожке здоровья * ходьба по массажным коврикам * дыхательная гимнастика * обтирание варежками (5 группа) * щеточный массаж (7 группа) * корригирующая гимнастика (6 группа) * музыкотерапия * коррекция ОДА (инд. Работа) * обширное умывание * умывание кистей рук, лица прохладной водой 						
2	Оздоровительная группа ЧБД	Старшая медсестра по графику					
3	<ul style="list-style-type: none"> Динамические паузы * смехотерапия * игротерапия * музыкотерапия 	*В	*В	*В	*В	*В	*В
4	Гигиеническое полоскание рта (после приема пищи)	*В	*В	*В	*В	*В	*В
5	<ul style="list-style-type: none"> Активный отдых: * физкультурные досуги * соревнования * Дни здоровья * Каникулы (Неделя нескучного здоровья) 	*В	*В	*В	*Иф,В	*Иф,В	*Иф,В
6	Совместная организованная физическая деятельность	*В	*В	*В			
7	Вторая прогулка		*В	*В	*В	*В	*В
8	Организация двигательной активности с использованием оборудования физического уголка в вечерний отрезок времени	*В	*В	*В	*В	*В	*В
9	Посещение тренажерного зала				*В	*В	*В