

## Организация двигательного режима

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	3-6 мин	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз)	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	8-10 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	8-10 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	8-10 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	8 мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	—	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
День здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>				
1	Витамиотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	фельдшер, медсестра
2	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	фельдшер, медсестра
3	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	По показаниям врача	В течении года	фельдшер, медсестра
4	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
<b>Закаливание</b>				
1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
2	Ходьба босиком в спальне до и после сна по массажным коврикам	Все группы	Лето	Воспитатели
3	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
5	Солнечные ванны	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
6	Утренний прием на свежем воздухе	Все группы	Весна, лето	Воспитатели
7	Гимнастика – занятия на свежем воздухе	Все группы	Весна, лето	Воспитатели

### Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3- 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>вода</b>	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач.t воды +36 до +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
<b>рецепторы</b>	босохождение в обычных условиях	в течение дня	в течение года 3-5 мин		+	+	+	+	+
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно 5-8 мин		+	+	+	+	+
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке с учетом погодных условий	июнь-август от 10 до 15мин			+	+	+	+