

Утверждаю:

Зав. МБДОУ №1

Приказ №01-03

Дата: 30.08.2023



Здоровье сберегающие технологии (сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные, оздоровительные, профилактические, развивающие) в группах (вкл. группу кратковременного пребывания) МБДОУ № 1 на 2023/2024 учебный год.

Наименование закаливающей процедуры	1 младшая группа ранний в-т (1.5-3 лет)	2 младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-8 лет)
Закаливание воздухом: - утренняя и оздоровительная гимнастика в проветренном помещении; - контрастные воздушные ванны	+	+	+	+	+
Оздоровительный бег босиком			+	+	+
Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
Оздоровительная (бодрящая) гимнастика после сна	+	+	+	+	+
Хождение по массажному коврику босиком	+	+	+	+	+
Дорожки здоровья в группе и на участке	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика после сна	+	+	+	+	+
Динамические паузы	+	+	+	+	+
Релаксирующая гимнастика	+	+	+	+	+
Корригирующая гимнастика	+	+	+	+	+
Зрительная гимнастика	+	+	+	+	+
Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+
Закаливание водой: - умывание прохладной водой; - полоскание рта, горла водой комнатной температуры	+	+	+	+	+
Физминутки в течение дня	+	+	+	+	+
Подвижные и спортивные игры в течение дня	+	+	+	+	+
Витаминотерапия	+	+	+	+	+
Бег по лестничным маршам после сна	-	-	-	+	+
Точечный самомассаж	-	-	-	+	+
Арт - терапия: музыкальная релаксация, изо. искусство	+	+	+	+	+
Пеший поход	-	-	+	+	+
Дозированная ходьба	-	-	+	+	+
Физкультурные занятия	+	+	+	+	+
Занятия по ЗОЖ в процессе режимных процедур	+	+	+	+	+
Физкультурные досуги, развлечения, праздники	+	+	+	+	+
Сказкотерапия перед сном	+	+	+	+	+
Технология коррекции поведения	+	+	+	+	+