

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ В МБДОУ д/с № 24**

Согласовано:
Мед.сестра *Т.И. Мисакова*

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 24
Рыбачкова А.В. Рыбачкова
«04» сентября 2019 г.

Система оздоровительной работы в МБДОУ д/с № 24

	Группы раннего возраста/Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физкультминутки во время НОД	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально-ритмические движения.	2 р. в нед. НОД по музыкальному развитию 8-10 мин./15 мин	2 р. в нед НОД по музыкальному развитию 15 мин.	2 р. в нед НОД по музыкальному развитию 20-25 мин.	2 р. в нед НОД по музыкальному развитию 30 мин.
Занятия по физическому развитию	2 р. в нед. по 10 миню/ 3 р. в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин. (1 на улице)	3 раза в неделю по 30 мин.(1 на улице)
Подвижные игры (в группе и на прогулке): - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно до 5 мин.	Ежедневно до 6 мин.	Ежедневно до 8 мин.	Ежедневно до 10 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин./15-20 мин.	1 раз в месяц по 20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30-35 мин.
Спортивный праздник		2 раза в год по 20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
--	---

Согласовано:

Мед.сестра: *Т. И. Шереметьева*

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 24

Рыбачкова А.В. Рыбачкова«04» *сентября* 2019 г.

Модель закаливания детей МБДОУ д/с № 24 в холодный период

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	1.5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды +20	-	+	+	+	-
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки, после дневного сна	ежедневно		+	+	+	+	-
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно	-	+	+	+	+	-
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно	-	+	+	+	+	-
	прогулка на свежем воздухе	после НОД, перед уходом домой	ежедневно, в течение года	3 – 4 часа, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	-
	физкультурные занятия на воздухе	по расписанию (в соответствии с погодными условиями)	в течение года	25 - 30 мин., в зависимости от возраста				+	-
	воздушные ванны	Во время переодевания на физ-ру, перед и после дневного сна	ежедневно	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	-
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно		+	+	+	+	-
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин		+	+	+	-
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+	-

рецепты	босохождение в обычных условиях	Перед и после дневного сна	ежедневно	3-5 мин	+	+	+	+	+
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин	+	+	+	+	+
	босохождение по «дорожкам здоровья»	После дневного сна	ежедневно	от 5 до 10 мин	+	+	+	+	-
	Точечный самомассаж	после сна	в период повышения уровня заболеваемости	5-10 мин		+	+	+	-
	массаж стоп	перед сном	в период повышения уровня заболеваемости	5-10 мин	+	+	+	+	+