

## **МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОУ**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Особенности организации</b>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Прогулки- походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю ( в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно- спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно- спортивные	1- 2 раза в год на воздухе или в

	праздники	зале, длительность- не более 30 мин.
15.	Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
16.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
17.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
18.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
19.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

### ***ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОУ***

<b>№ п/п</b>	<b>Виды</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>Медико-профилактические</b>		
<i>I. Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями</i>		
1	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2	хождение по мокрым дорожкам после сна	Первая и вторая младшие ежедневно
3	контрастное обливание ног	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
4	сухое обтирание	Средняя, старшая, подготовительная ежедневно
5	ходьба босиком	Все группы ежедневно
6	облегченная одежда	Все группы ежедневно
<i>II. Профилактические мероприятия</i>		
1	витамиотерапия	2 раза в год (осень, весна)
2	витаминизация 3-х блюд	ежедневно
3	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
4	полоскание рта после еды	ежедневно

5	чесночные бусы	ежедневно, по эпидпоказаниям
<i>III. Медицинские</i>		
1	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3	антропометрические измерения	2 раза в год
4	профилактические прививки	По возрасту
5	кварцевание	По эпидпоказаниям
6	организация и контроль питания детей	ежедневно
<i>IV. Физкультурно- оздоровительные</i>		
1	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2	зрительная гимнастика	ежедневно
3	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4	дыхательная гимнастика	ежедневно
5	элементы точечного массажа	средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю
6	динамические паузы	ежедневно
7	релаксация	2-3 раза в неделю
8	музотерапия	ежедневно
9	цветотерапия	2-3 раза в неделю
10	психотерапия	2-3 раза в неделю
11	сказкотерапия	ежедневно
<i>V. Образовательные</i>		
1	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2	Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья»	Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц