

## ПРИНЯТО

Решением Общего собрания работников  
Образовательного учреждения  
протокол от 30.08.2018 № 1

с учётом мнения Совета родителей  
протокол от 31.08.2018 № 1



## УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего  
от 31.08.2018 года № 31

**Комплекс санитарно-гигиенических,  
оздоровительных и профилактических мероприятий  
для часто болеющих детей в группах оздоровительной направленности.  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
примотра и оздоровления № 48 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.**

Комплекс санитарно-гигиенических, оздоровительных и профилактических мероприятий для часто болеющих детей в группах оздоровительной направленности. Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада пристра и оздоровления № 48 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ) разработан в соответствии с нормативными документами Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г.; Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2049-13; «Конвенцией о правах ребенка»; Приказ Министерства здравоохранения № 621 от 30.12.2003 г. «О комплексной оценке состояния здоровья детей»; Устава ГБДОУ; с учетом оценки здоровья каждого воспитанника на основании критериев разработанных парциальной программой «К здоровой семье через детский сад».

Система комплексной оценки состояния здоровья основывается на 4-ех базовых критериях:

- наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний (с учетом клинического варианта и фазы течения патологического процесса);
- уровень функционального состояния основных систем организма;
- степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям;
- уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

Основным методом позволяющим получить характеристики, на основании которых дается комплексная оценка состояния здоровья, является профилактический медицинский осмотр.

Комплексная оценка состояния здоровья каждого воспитанника формализацией результата в виде отнесения к одной из групп здоровья даётся с обязательным учетом всех перечисленных критериев.

В зависимости от состояния здоровья, дети могут быть отнесены к следующим группам здоровья:

- **к I группе здоровья** относятся здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений;
- **ко II группе здоровья** относятся дети у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения, реконвалесценты, особенно перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), дети с дефицитом массы тела (масса менее M-1 сигма) или избыточной массой тела (масса более M+2 сигма), **дети часто**

**и/или длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями;** дети с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности соответствующих функций;  
**- к III группе здоровья** относятся дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями, при отсутствии осложнений основного заболевания; дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций, степень компенсации не должна ограничивать возможность обучения или труда ребенка, в том числе подросткового возраста;

**Оценка здоровья контингента детей по группам**  
(по состоянию на 01.09.2018)

Возрастная группа	Группа здоровья				Часто болеющие и Часто длительно болеющие	Хронические заболевания						Тубинфицированные
	I	II	III	IV		Атопический дерматит, Пищевая аллергия	Аллергическое поражение ВДП в т. ч. бронхиальная астма	Болезни моче половой системы	Болезни сердца	Болезни глаза и его придатков	Другое	
Первая младшая	-	15	5	-	5	4	1	1	1	-	3	-
Вторая младшая	1	17	7	-	6	9	4	1	-	1	1	-
Средняя	-	19	6	-	5	7	5	2	2	-	-	1
Старше-подготовительная	-	21	4	-	2	6	5	2	-	2	1	1
<b>ВСЕГО по ГБДОУ</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>

Основной контингент - воспитанники со **II и III группой здоровья**, часто и длительно болеющие, с аллергопатологиями, хроническими заболеваниями.

На сегодняшний день рекомендованы следующие статистические критерии выделения часто болеющих детей (далее - ЧБД):

- первый год жизни – 5 и более острых заболеваний в год;
- второй-третий год жизни – 6 и более острых заболеваний в год;
- четвертый год жизни – 5 и более острых заболеваний в год;
- пятый-шестой год жизни – 3 и более острых заболеваний в год;
- шесть и более лет – 2 и более острых заболеваний в год.

**Оздоровительные мероприятия** предполагают оздоровление детей, в первую очередь **детей со сниженной иммунорезистентностью** (дети II группы здоровья, прежде всего, часто болеющие дети). Основные виды воздействия на организм в условиях ГБДОУ – это иммунопрофилактическое, воздействие на не измененную иммунную систему с целью ее

совершенствования, гибкости, мобилизации резервных возможностей. Иммунотерапевтические мероприятия – основа *оздоровительной* работы с детьми группы риска, основа *профилактической* работы со всеми детьми в ДОУ.

Стандартные профилактические мероприятия	Индивидуальные профилактические мероприятия
<b>1. Диета</b>	
Стандартная диета, соответствующая нормативным требованиям.	Индивидуальный подбор диет (гипоаллергических, при заболеваниях ЖКТ и др.)
<b>2. Закаливание</b>	
массаж стоп –водная, солевая дорожка обширное умывание холодной водой Контрастное обливание и стоп	Индивидуальная программа закаливания
<b>3. Физкультура</b>	
Тренирующие общеразвивающие занятия: - в зале - на воздухе Регулирующая гимнастика: - адаптационная; - гимнастика Воробьева Целенаправленные гимнастические комплексы: - кишечная гимнастика Дыхательная - глазная - психофизический комплекс Руденко	Индивидуальная работа по индивидуальным показаниям
<b>4. Нормализация психологического климата</b>	
Духовно-нравственное просвещение: - сказко-терапия - музыкотерапия	

**Неспецифическая иммунопрофилактика.** Методов неспецифической профилактики болезней очень много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности, получивших обобщенное название «закаливание организма». Если исходить из определения, что *закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям*, понятие его значительно расширяется по сравнению с общепринятым, как системы воздушных, водных, солнечных и других ванн для повышения устойчивости к различным метеорологическим (простудным) явлениям.

Комплекс санитарно-гигиенических, оздоровительных и профилактических мероприятий в ГБДОУ включает в себя комплекс мер, направленных на предупреждение обострения и тяжести течения заболеваний у детей, на предупреждение и снижение вероятности развития заболеваний (дети в период адаптации к ДОУ, в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний и т. д.).

#### **Утренняя физзарядка с элементами дыхательной гимнастики**

Утренняя гимнастика в ГБДОУ вводится в качестве обязательного элемента режима дня у детей раннего и дошкольного возраста.

При проведении утренней гимнастики необходимо постоянно следить за правильностью дыхания детей. Прежде всего, **дыхание должно быть носовым**, так как дыхание ртом приводит к пересыханию и переохлаждению слизистых оболочек рта, глотки, гортани,

предрасполагая к частым простудным заболеваниям дыхательного тракта, обострению хронических заболеваний. При правильном дыхании воздух в носовых ходах подвергается обеззараживанию, так как на попавшие микроорганизмы действуют специфические вещества, содержащиеся в носовой слизи. В ней же присутствуют и противовирусные вещества.

Кроме того, необходимо постоянно следить за правильностью **ритмики дыхания** (вдох-выдох) в соответствии с выполняемыми упражнениями, чтобы ребенок дышал свободно, не задерживал дыхания. Для улучшения функции внешнего дыхания в утреннюю гимнастику также включаются так называемые **дыхательные упражнения** («звуковая гимнастика»).

В ГБДОУ с детьми от 3 до 7 лет проводится комплекс «Адаптационной гимнастики» (Приложение 1)

Восстанавливает естественную биомеханику движения ребенка, обеспечивает правильное функционирование организма, как единой равновесной системы, восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др. Способствует нормализации обмена веществ и повышению жизненного тонуса. Эта гимнастика позволяет добиться полной нормализации параметров пульса по традиционной китайской пульсовой диагностике, что свидетельствует о восстановлении функций внутренних органов, а также улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма ребенка. В основе АГ лежат разработанные Г.А. Лебедевым системы "Посох" и "Акваформинг". До начала гимнастики необходимо обязательно сначала вымыть руки, затем умыться. Общая продолжительность комплекса – 14-15 минут. Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, которое создает радостное уравновешенное настроение детей и помогает отслеживать длительность выполнения отдельных упражнений.

С детьми раннего возраста начиная с января месяца проводится комплекс «Гимнастики Воробьева» (Приложение 2) - аналог адаптационной гимнастики для детей младше 3 лет, проводит воспитатель или инструктор по физической культуре.

#### **Утренние гигиенические мероприятия и закаливающие процедуры**

После проведения утренней гимнастики дети приступают к гигиеническим мероприятиям: умывание холодной водой в следующей последовательности: руки с мылом – лицо – уши – шея. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только нужно снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. **Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.**

**Воздушные ванны** (осуществляется воспитателем совместно с обслуживающим персоналом).

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Дети принимают воздушную ванну при каждой смене нательного белья и во время проведения массажа, сухой и водно-солевой дорожки и гимнастики.

#### **Физкультминутки во время НОД с элементами закаливания**

Физкультминутка проводится с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Не все занятия требуют проведения физкультминутки, а лишь те из них, которые связаны с ограничением подвижности и активным сосредоточенным вниманием детей. Физкультминутки вводятся во второй половине занятия, в младшем дошкольном возрасте – через 10, а в старшем – через 15 мин от начала занятия и далее каждые 10 мин по 1,5–2 мин (время проведения физкультминуток в чистое время занятия не включается).

В подборе упражнений для физкультминуток необходимо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по исполнению; они в основном должны охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника, ходьбой на месте, подскоками, приседанием в быстром темпе. Иногда это могут быть и упражнения для более мелких групп мышц: кистей рук, шеи, лица, глаз и т. д.

Одним из элементов физкультминутки у детей после 5 лет может быть точечный **профилактический самомассаж 2–3 биологически активных точек по**

*схеме (Приложение 3)*, направленный на повышение неспецифической резистентности организма к простудным заболеваниям.

### **Точечный массаж**

В исследованиях последних лет отмечено стимулирующее влияние на некоторые иммунологические показатели рефлексотерапии – эффективного без медикаментозного средства, не дающего побочных реакций. Показано, что стимуляция биологически активных точек повышает активность макрофагов, усиливает фагоцитоз, влияет на синтез антител, нормализует подвижность нервных процессов, состояние гипоталамо-гипофизарной системы и повышает адаптационные возможности организма. Искусство акупунктуры (иглоукалывания) имеет тысячелетнюю историю, но проведение ее требует специальных знаний и умений, а также специальных приспособлений. В отличие от акупунктуры, **акупрессура (массаж активных зон)** – это метод самолечения. Это мнение китайских специалистов-экспертов акупрессуры, считающих данный метод народной медицины вполне доступным для освоения не только взрослыми, но и детьми.

Приводимые на графических рисунках (*Приложение 3*) месторасположения точек почти точно им соответствуют, однако могут отмечаться их отклонения в пределах 1 см. Почти всегда бывает так, что искомая точка акупрессуры реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела.

При проведении акупрессуры необходимо расслабиться, прекратить все посторонние разговоры, отвлечения, сосредоточиться на проведении процедуры. Основными точками профилактического характера против ОРВИ являются четыре парных, все расположены на лице (*Приложение 3*).

### **Глазная гимнастика**

Проводится с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) в перерывах между НОД в течение 1 минуты для улучшения работы головного мозга. (*Приложение 4*)

Для оптимизации работы системы пищеварения выполняется **Психофизический комплекс** - автор Руденко А.С. - выполняется до еды. (*Приложение 5*)

### **Физическая культура по развитию двигательных навыков и координации движений у детей**

Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и его физическое развитие.

Наблюдения врачей говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило – страдающим каким-либо недугом. К сожалению, не зная этого, детей нередко заставляют вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» – это биологический закон, который должны знать все.

Упражнения скелетных мышц обеспечивают производство энергии, необходимой для поддержания температуры тела и высокого уровня обменных процессов. Чем выше деятельность скелетных мышц, тем гармоничнее обмен, полноценнее функция органов и систем. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам, инфекции, благоприятно влияет на регуляцию физико-химических процессов в тканях.

Движение – средство гармоничного развития личности. Это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие и деятельность мозга, различных его отделов. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Развитие двигательных умений и их качество имеют значительный диапазон и зависят не только от индивидуально-типологических особенностей ребенка (генетические свойства), но и от условий воспитания, от правильного режима сна, бодрствования, питания, занятий гимнастикой.

**Физическая культура** проводится 3 раза в неделю в соответствии с Основной программой ГБДОУ. Помимо общеразвивающей (физическая подготовленность) и специальной воспитательной (выработка волевых качеств) направленности, каждое такое занятие должно стать **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ**. С этой целью используют:

- **максимально облегченную форму одежды: футболка с коротким рукавом, шортики носочки.**

- **Оптимальный температурный режим в зале.** Перед занятием в физкультурном зале проводится влажная уборка, проветривание, кварцевание.

При проведении физкультурных занятий в условиях хорошего отопления помещения, исходную температуру воздуха можно постепенно снижать до 15–16°, если отопление обеспечивает ее возврат к оптимальному значению (20–21°) за время занятия. В этом случае сам температурный режим превращается в закаливающую процедуру – контрастную воздушную ванну («пульсирующий микроклимат»). Реагируя на смену температуры, физиологические механизмы терморегуляции постоянно находятся в напряжении, благодаря чему все время совершенствуются. В результате повышается устойчивость как к воздействию холодом, так и к перепадам температур. Именно последние чаще всего становятся причиной ослабления защитных сил организма.

#### **После дневного сна**

Упражнения **Гимнастического мини-комплекса для нормализации работы пищеварительной системы - ГКПС** выполняются в постели сразу после дневного сна. (Приложение 5)

**Тренажерный путь** - проводится ежедневно после «кишечной» гимнастики. Дети поточным способом шагают 3 раза по массажным коврикам, ребристым доскам, канатному шнуру, по сенсорным дорожкам, которые выкладываются по периметру комнаты. Возможно использовать другие предметы.

#### **Режим дня**

Режим дня в группах различен и зависит от возраста детей. При организации режима учитываются сезонные особенности. Поэтому в детском саду разработаны холодный и теплый режимы дня. Для детей, пришедших в детский сад после болезни, разработан щадящий режим. Основные принципы построения режима дня:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

2. Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника. Поэтому в ГБДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня. В детском саду выделяют следующее возрастное деление детей по группам:

1,6-3 года - первая младшая группа

3-4 года - вторая младшая группа

4-5 лет – средняя группа

5-7 лет – старшая-подготовительная группа

Режимы пребывания воспитанников (Приложение 6)

#### **Система физкультурно-оздоровительной работы. Режим двигательной активности;**

В ГБДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Физкультурно-оздоровительная работа имеет большое значение, учитывая приоритет ГБДОУ, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

С учетом здоровьесозидающей парциальной программы «К здоровой семье через детский сад» разработана система физкультурно-оздоровительной работы (Приложение 7) и режимы двигательной активности (Приложение 8).

### Система комплексной оздоровительной работы

№	Разделы и направления работы	Формы работы
1	<b>Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ГБДОУ.</b>	<b>Режимы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Оздоровительный (типовой режим дня по возрастным группам, реорганизованный с учетом оздоровления детей);</li> <li>➤ Скорректированный режим дня;</li> <li>➤ Щадящий режим дня;</li> <li>➤ Индивидуальный режим дня.</li> </ul>
2	<b>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Утренняя гимнастика;</li> <li>➤ Физкультминутки;</li> <li>➤ Физкультурные занятия;</li> <li>➤ Адаптационная гимнастика;</li> <li>➤ Гимнастический комплекс для оптимизации работы пищеварительной системы;</li> <li>➤ Глазная и дыхательная гимнастика;</li> </ul>
	<b>2.1. Регламентированная деятельность</b>	
	<b>2.2. Частично регламентированная деятельность.</b>	
	<b>2.3. Нерегламентированная деятельность</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке.</li> </ul>
	<b>Оздоровительное и</b>	

3	<b>профилактическое сопровождение:</b>	
	<b>3.1. Диспансеризация.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Анкетирование родителей;</li> <li>➤ профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп с комплексной оценкой состояния здоровья и составлением индивидуальных рекомендаций по оздоровлению;</li> <li>➤ обследование логопедом;</li> <li>➤ профилактические осмотры врачей-специалистов по медицинским показаниям.</li> </ul>
	<b>3.2. Общеукрепляющие мероприятия:</b>	<p><b>Закаливающие процедуры.</b></p> <p><b>1. Неспециальные (в повседневной жизни детей):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях физкультурой, во время прогулки;</li> <li>➤ Режим проветривания (сквозное проветривание в отсутствие детей);</li> <li>➤ воздушные ванны при смене белья до и после дневного сна;</li> <li>➤ обязательная прогулка два раза в день;</li> <li>➤ умывание водой комнатной температуры</li> <li>➤ полоскание полости рта водой комнатной температуры;</li> <li>➤ пребывание в кружевной тени деревьев и кратковременное на освещенном солнцем участке;</li> </ul> <p><b>2. Специальные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Водный метод закаливания (младший возраст);</li> <li>➤ обливание стоп (старший возраст);</li> </ul>
	<b>3.3. Профилактические мероприятия.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Создание гипоаллергенного быта;</li> <li>➤ бактерицидное облучение помещений;</li> <li>➤ обеспечение экологической безопасности(озеленение территории и помещений);</li> <li>➤ сухой бассейн;</li> <li>➤ вакцинопрофилактика с учетом состояния здоровья детей и их аллергической настроенности;</li> <li>➤ стоматологическая профилактика.</li> </ul>
<b>3.4. Коррекционные мероприятия.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Коррекция адаптационных нарушений;</li> <li>➤ психологическая коррекция;</li> <li>➤ коррекционные назначения в соответствии с формой патологии и назначениям специалистов.</li> </ul>	
4	<b>Организация питания.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сбалансированное питание;</li> <li>➤ индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией</li> </ul>

	(аллергопатология, патология ЖКТ); ➤ использование фильтра для очистки воды.
--	---

Приложение 1

**Адаптационная гимнастика (АГ)**  
**(проводит воспитатель или инструктор фк)**

Восстанавливает естественную биомеханику движения ребенка, обеспечивает правильное функционирование организма, как единой равновесной системы, восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др. Способствует нормализации обмена веществ и повышению жизненного тонуса. Эта гимнастика позволяет добиться полной нормализации параметров пульса по традиционной китайской пульсовой диагностике, что свидетельствует о восстановлении функций внутренних органов, а также улучшает все основные характеристики физической работоспособности организма ребенка. В основе АГ лежат разработанные Г.А. Лебедевым системы "Посох" и "Акваформинг". До начала гимнастики необходимо обязательно сначала вымыть руки, затем умыться лицом. Общая продолжительность комплекса – 15-18 минут. Рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, которое создает радостное уравновешенное настроение детей и помогает отслеживать длительность выполнения отдельных упражнений.

1) Потягивание "ПРОСНУЛИСЬ".

ИП: Стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. ВДОХ – скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держим края майки). ВДОХ – медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову), и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках, ВДОХ – потягиваясь в стороны медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.

Продолжительность выполнения: 25 секунд.

2) Потягивание "РУКА – НОГА"

ИП: стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты в коленях, носками наружу, спина прямая.

А). ВДОХ – переносим тяжесть тела и слегка приседаем на правую ногу, а правой рукой тянемся вверх вправо – ВДОХ – потягиваясь от левой пятки к правой кости (на выдохе). Переносим центр тяжести тела и слегка приседаем на левую ногу, дотягиваясь от правой пятки к левой кисти на выдохе. Голова поворачивается в сторону поднятой руки. Повторить упражнение по 2 раза.

Б). ВДОХ – вытягиваем руки в одну линию (как будто через руки проходит негибкий стержень), кисти разгибаем в лучезапястном суставе пальцами вверх – ВДОХ – вращаем руки в плечевых суставах и совершаем поворот тела, касаясь опускаемой рукой одновременно выпрямляемой в колене одноименной ноги – ВДОХ. Глазами следим за пальцами руки. Когда рука проходит внизу у колена – выдыхаем. Сделать 4 круга правой и 4 круга левой рукой. Повторить 1 раз упражнение А.

Продолжительность выполнения: 50 секунд.

3) "БАБОЧКА"

ИП (см. упр.2). Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата у полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты как крылья бабочки, грудь вперед "колесом" – ВДОХ. Не разворачиваясь приседаем на левую ногу – спину сгибаем "кошечкой" – руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины, сложены тыльными сторонами (мизинцами к груди) – ВДОХ. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза. Затем возвращаемся в ИП. Так же выполняется влево (4 раза).

Продолжительность выполнения: 56 секунд.

#### 4) БЕГ НА МЕСТЕ.

Упражнение выполнять на месте – на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос. Продолжительность выполнения – 1 минута 45 секунд.

#### 5) "ОГЛЯНИСЬ".

ИП (см. упр. 2). ВДОХ, руки согнуты в локтях, кисти слегка сжаты в кулаки, как будто горизонтально (сверху) держим палку на уровне диафрагмы. Резкий поворот туловища выше пояса, оглядываемся назад (максимально). ВЫДОХ – возвращаемся в ИП. ВДОХ. Затем в другую сторону. Тазовый пояс фиксируется (не поворачивать!). Продолжительность выполнения – 23 секунды.

#### 6) "УТОЧКА".

ИП (см. упр. 2). Руки в стороны, горизонтально на уровне плеч, согнуть в локтях, предплечья и кисти опустить вниз. Быстрые незначительные вращательные движения верхней части туловища, голова на месте, приводим в движение висящие на локтях расслабленные предплечья и кисти (ладонями назад) – как утка машет крыльями. Одновременно двигаемся в тазовом поясе навстречу кистям (утка машет хвостиком). Продолжительность выполнения: 14 секунд.

#### 7) «ПЛЯСОВАЯ».

ИП (см. упр. 2) Руки согнуть в локтевых суставах вперед параллельно полу ладонями вниз. Подпрыгиваем на левой ноге, правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается вовнутрь хлопка по левой ладони внутренней лодыжкой, опускаем ногу. Вновь правая нога сгибается вперед в колене и поворачивается наружу до хлопка по правой ладони наружной лодыжкой, опускаем ногу. Повторить движение внутрь и наружу по 10 раз. Затем меняем ногу. Продолжительность выполнения – 25 секунд.

#### 8) «САПОГ»

ИП (см. упр. 2). Правая нога «в сапоге и завязла в болоте», ее медленно вытягиваем, сгибая колено, вверх и затем резко выпрямляем ее в коленном суставе, стопа вверх до уровня плеч («скидываем сапог с ноги высоко вверх»), - ВЫДОХ. ИП – ВДОХ.левой ногой то же движение.

Продолжительность выполнения – 37 секунд.

#### 9) «ВЕРЕВОЧКА».

ИП (см, упр. 2). Руки прямые вытянуть вперед параллельно полу (не сгибаем в локтях), правое плечо вперед (синхронные помогающие движения в тазовом поясе). Попеременно одна рука становится длиннее другой. Затем постепенно переводим руки вертикально вверх, движение продолжаем. Глазами следим за движением кистей. ВДОХ – короткий, ВЫДОХ – длинный.

Продолжительность выполнения – 28 секунд.

#### 10) «УШИ»

ИП (см. упр. 2) Выполнить массаж ушных раковин: снаружи – движением пальцев, перебирающих край уха, сверху вниз и снизу вверх; внутри – указательными пальцами кругообразно растереть внутреннюю поверхность ушной раковины. Вставить указательные пальцы в оба слуховых прохода, массировать их вращая вперед, затем назад. Массаж – «пальцы вилочкой» (ухо находится между раздвинутыми указательным и средним пальцами). Растираем поверхность уха движениями вверх-вниз. Затем растереть уши всей ладонью – «ракушкой», делая движения вверх-вниз, вперед-назад.

Продолжительность выполнения – 26 секунд.

#### 11) МАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ.

Правой и левой рукой поочередно делаем легкие массажные движения словно «моем» предплечья, запястья, кисти. Растереть зону позвоночника на тыльной стороне ладони от гороховидной кости к мизинцу, на тыльной поверхности кисти выполняем массаж межпальцевых промежутков. Затем с силой захватываем в кулак каждый палец по очереди и вращательным движением «тянем» палец (как бы очищаем его). Вновь «моем» кисти. Продолжительность выполнения – 45 секунд.

#### 12) ПОТЯГИВАНИЕ («ПРОСЫПАЮСЬ»).

См. упр. 1. Упражнение выполнить 3 раза.

Продолжительность выполнения – 25 секунд.

#### 13) «КОРАБЛИК»

ИП (см. упр. 2): руки произвольно.

А. Свободным движением вперед прямая нога «всплывает на поверхность озера» – ВДОХ. Движением «по поверхности воды» в бок и назад перевести прямую ногу а положение «ласточка», прогнуть спину, потянуться пяткой назад – ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП. Движение выполнить 10 раз.

Б. Свободным движением поднять прямую ногу назад в положение «ласточка» – ВДОХ. Движением «по поверхности воды» в бок и назад перевести прямую ногу вперед – ВЫДОХ. Опустить ногу в ИП.

Движение выполнить 10 раз.

Упражнения А и Б повторить с другой ногой. Продолжительность выполнения – 2 минуты 30 секунд.

#### 14) «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТOK»>

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, носки внутрь, колени полусогнуты, спина прямая, руки прямые вытянуты вперед (ладонями вниз). Движением в лучезапястном суставе максимально поднять (разогнуть) кисти пальцами вверх – ВДОХ, энергичный, со звуком. Опустить кисти в ИП строго горизонтально – ВЫДОХ резкий. Продолжительность выполнения – 13 секунд.

#### 15) ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ.

ИП (см. упр. 8): руки прямые, вытянуты в стороны, кисти повернуты ладонями вверх, большой палец прижат к ладони. Вытягивающим, распрямляющим движением локтевых суставов кончиками пальцев стараться дотянуться до «вертикальных стен» с обеих сторон – ВДОХ. Расслабить руки в локтевых суставах – ВЫДОХ. Продолжительность выполнения – 55 секунд.

#### 16) «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ».

ИП (см. упр. 8): руки прямые вдоль туловища, кисти максимально разогнуты в лучезапястных суставах ладонями вниз – «ладони опираются на мячи, погружаемые в воду». Только движением плеч, не сгибая локтевых суставов, с силой опустить плечи вниз – «погрузить мяч в воду» – ВЫДОХ. С движением мяча, «всплывающего на поверхность», вернуться в ИП – ВДОХ. Продолжительность выполнения – 12 секунд.

#### 17) «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ»

ИП (см. упр. 8): руки над головой образуют полукруг, кисти повернуты ладонями вверх. Только движением плеч, не меняя положения рук, поднять плечи вверх – «толкаем мяч» – ВЫДОХ. Опустить плечи вниз – ВДОХ. Продолжительность выполнения – 14 секунд.

#### 18) «ГИБКАЯ СПИНКА»

ИП: стоя, руки свободно вдоль туловища. Согнуть левую ногу в колене, прямую правую ногу отвести назад. Туловище наклонять вперед, руки вдоль туловища – ВЫДОХ. Поднять руки вперед до линии, продолжающей линию правой ноги, отведенной назад – ВДОХ. Правую ногу

подтянуть вперед, руки опустить вдоль туловища (как будто умываясь сверху вниз). Обе ноги выпрямлены, правая нога немного сзади. Тяжесть тела перенести на правую ногу – часть ВЫДОХА. Слегка прогнуть спину назад (только в межлопаточной области, голову не запрокидывать) – конец ВЫДОХА. Упражнение выполнять с правой ноги. Повторить для каждой ноги 3 раза. Продолжительность выполнения – 40 секунд.

#### 19) ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ.

ИП (см. упр. 2): руки свободно вдоль туловища. Втянуть живот, через нос выпустить воздух – ВЫДОХ. Дыхание не задерживать. Надуть живот, как «футбольный мяч», - ВДОХ носом и потянуться макушкой вверх.

ЗАДЕРЖАТЬ ДЫХАНИЕ. Начинать упражнение необходимо с 3-4 дыханий, каждую неделю добавляя 1-2 ВЫДОХА-ВДОХА. Минимальное количество дыханий в одном упражнении для детей – 9 раз. Продолжительность выполнения – 1 минута 40 секунд.

#### 20) МАССАЖ КОСТОЧКИ (ТОЧКА ХЭ-ГУ).

ИП (см. упр. 1). Зона массажа располагается на тыльной стороне кисти в середине лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца. Кончиками пальцев одной руки массировать зону до ощущения разливающегося тепла.

Продолжительность массажа каждой руки – 25 секунд.

#### 21) ПОТЯГИВАНИЕ («ПРОСЫПАЮСЬ»).

См. упр. 1 Упражнение выполнить 3 раза.

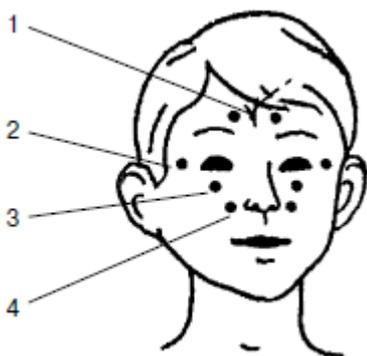
Приложение 2

### Гимнастика Воробьева

ИП: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

- 1) Скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая – на левом, как будто держат край майки). ВДОХ – медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову), и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх. Затем – ВЫДОХ – медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, одновременно опускаясь на пятки и возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза.
- 2) Энергично растереть кисти рук («моем ручки»).
- 3) Очень громко хлопнуть в ладоши 5 раз.
- 4) Бег на месте – на носках, бесшумно, поднимая колени, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед.
- 5) ИП: Руки вперед, сжать и разжать кисти (пальцы полностью выпрямлять) 20 раз.
- 6) ИП: встать на носки и опуститься на всю стопу 14 раз.
- 7) ИП: встать на пятки и опуститься на всю стопу (хлопками носками по полу) 10 раз.
- 8) ИП: руки в стороны, на уровне плеч, свести лопатки 10 раз.
- 9) ИП: напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, одновременно сжимая и разжимая кисти рук. Повторять 20 раз.
- 10) Вдох – надуть живот, выдох – втянуть живот, 10 раз.
- 11) Наклоны головы вперед и назад 10 раз.
- 12) Повороты головы вправо и влево (подбородок не опуская) до плеча.
- 13) Массаж косточки. Ладонью одной руки массировать зону точки ХЭ-ГУ (на тыльной стороне кисти в середине лучевой стороны 2-й пястной кости, являющейся продолжением указательного пальца) до ощущения разливающегося тепла.
- 14) Повторить упражнение 1.
- 15)

Приложение 3



### **Акупрессура против ОРВИ по сокращенной схеме**

Акупрессура проводится кончиками указательных пальцев обеих рук, с обеих сторон, синхронно, в течение 15–20 с на каждую точку, в ритме один-два оборота в секунду. Последовательность воздействия – точки 1 > 2 > 3 > 4. Массаж по сокращенной схеме следует внедрить в повседневную жизнь ребенка на уровне навыка, чтобы он стал для ребенка такой же необходимостью, как умывание и пр. Проводить его надо на последней физкультминутке каждого занятия и после дневного сна в ГБДОУ, и один раз дома перед сном. Причем в утренние часы и днем надо оказывать на кожу более сильное давление, в сочетании с быстрыми, интенсивными движениями, а перед сном (дома) массаж должен быть легким, спокойным, неинтенсивным.

Приложение 4

### **Глазной гимнастический комплекс (проводит воспитатель).**

Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.

- 1) Наложить ладони на закрытые глаза не касаясь их. Согревание глаз центром ладони 30 секунд.
- 2) Под закрытыми веками рисуем глазами круги – влево, вверх, направо, вниз; затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
- 3) Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
- 4) ИП – вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за этим ногтем – рука перемещается вправо в сторону, затем – влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.
- 5) ИП см. упр. 4. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

Приложение 5

### **Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы - ГКПС (проводит воспитатель)**

Упражнения ГКПС выполняются в постели сразу после дневного сна. ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища.

#### **1) ПОТЯГИВАНИЯ**

Упражнение имитирует потягивания кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

#### **2) «ВЕЛОСИПЕД»**

Продолжительность выполнения – 20 секунд. ИП (то же).

Ногами имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

#### **3) «КАЛАЧИК»**

Продолжительность выполнения – 20 секунд.

Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно

дольше.

Приложение 6

**Общий режим дня**

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>			
	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старше-подготовительная группа</i>
Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7-00 – 8-15	7-00 – 8-20	7-00 – 8-25	7-00 – 8-30
Подготовка к завтраку, завтрак	8-15 – 8-50	8-20 – 8-50	8-25 – 8-50	8-30 – 8-50
Игры, самостоятельная игровая деятельность	8-50 – 9-40	8-50 – 9-15	8-50 – 9-15 10-00 – 10-10	12-15 – 12-25
Организационная образовательная деятельность	9-40 – 9-50 9-50- 10-00 16-50 - 17-00 17-00 – 17-10 (по подгруппам)	9-15 – 9-30 9-45 – 10-00	9-15 – 9-35 10-10 – 10-30	8-50 – 9-20 9-30 – 10-00 11-45 – 12-15
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10-00 – 10-10	10-00 – 10-10	9-50 – 10-00	10-00 – 10-10
Подготовка к прогулке, прогулка	10-10– 11-50	10-10 – 12-00	10-30 – 12-00	10-10 – 11-30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность	11-50 – 12-10	12-00 – 12-15	12-00 – 12-20	11-30 – 11-45
Подготовка к обеду, обед	12-10 – 12-45	12-15 – 12-50	12-20 – 12-50	12-25 – 12-55
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	12-45 – 15-45	12-50 – 15-00	12-50 – 15-00	12-55 – 15-00
Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15-45 – 16-10	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15
Подготовка к полднику, полдник	16-10 – 16-30	15-55 – 16-15	16-00 – 16-20	16-05 – 16-25
Самостоятельная игровая деятельность, досуги, развлечения, досуги	16-30 – 16-50	15-15 – 15-55	15-15 – 16-00	15-15 – 16-05
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	17-10 -17-30	16-15 – 17-00	16-20 – 17-00	16-25 – 17-00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17-30 – 19-00	17-00 – 19-00	17-00 – 19-00	17-00 – 19-00

### Гибкий режим дня при неблагоприятных погодных условиях для прогулок

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>			
	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры.	7-00 – 8-15	7-00 – 8-20	7-00 – 8-25	7-00 – 8-30
Подготовка к завтраку, завтрак	8-15 – 8-50	8-20 – 8-50	8-25 – 8-50	8-30 – 8-50
Игры, самостоятельная игровая деятельность	8-50 – 9-40	8-50 – 9-15	8-50 – 9-35	12-15 – 12-25
Организационная образовательная деятельность	9-40 – 9-50 9-50- 10-00 16-50 - 17-00 17-00 – 17-10 (по подгруппам)	9-15 – 9-30 9-40 – 9-55	9-35 – 9-55 10-10 – 10-30	8-50 – 9-20 9-30 – 10-00 11-45 – 12-15
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10-00 – 10-10	9-55 – 10-05	9-55 – 10-10	10-00 – 10-10
Самостоятельная деятельность детей, сюжетно-ролевые игры, дидактические, развивающие, подвижные игры и спортивные упражнения с учетом двигательной активности	10-10– 12.10	10-05 – 12-15	10-30 – 12-20	10-10 – 11.45
Гигиенические процедуры Подготовка к обеду, обед	12-10 – 12-45	12-15 – 12-50	12-20 – 12-50	12-25 – 12-55
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	12-45 – 15-45	12-50 – 15-00	12-50 – 15-00	12-55 – 15-00
Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15-45 – 16-10	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15
Подготовка к полднику, полдник	16-10 – 16-30	15-55 – 16-15	16-00 – 16-20	16-05 – 16-25
Самостоятельная игровая деятельность, досуги, развлечения, досуги	16-30 – 16-50	15-15 – 15-55	15-15 – 16-00	15-15 – 16-05
Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	17-10 -17-30	16-15 – 17-00	16-20 – 17-00	16-25 – 17-00
Самостоятельная игровая деятельность детей, сюжетно-ролевые игры, дидактические, развивающие, подвижные игры и спортивные	17-30 – 19-00	17-00 – 19-00	17-00 – 19-00	17-00 – 19-00

упражнения с учетом двигательной активности, уход домой				
---	--	--	--	--

### Щадящий режим дня

1. Щадящий режим назначается детям после перенесенных острых заболеваний или обострения хронических для снижения физических и интеллектуальных нагрузок.
2. Щадящий режим назначается по рекомендации участкового педиатра или врача ГБДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком.

№	Вид деятельности в режиме дня	Ограничение	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности 8.00 - 8.30	Удлиненный ночной сон (родители)
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Гигиенические процедуры (умывание)	Температура воды 16-20 градусов С, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, Помощник воспитателя.
4	Гигиенические и закаливающие процедуры (полоскание рта после еды)	Температура воды 20 - 22 градусов С, наливается перед полосканием.	Помощник воспитателя.
5.	Закаливающие процедуры.	Тщательно растираются стопы ног.	Воспитатель, Помощник воспитателя.
6	Питание (завтрак, дополнительный витаминный завтрак, обед, полдник).	Первыми садятся за стол. Докормливание (дети младшего возраста).	Воспитатель, Помощник воспитателя.
7	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю). Выход на прогулку.	Одевание в последнюю очередь. Выход - последними.	Воспитатель, Помощник воспитателя.
8	Возвращение с прогулки (утренней).	Возвращение — первыми под присмотром взрослого. Снимается влажная майка, рубашка, заменяется на сухую.	Воспитатель, Помощник воспитателя.
9	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.	Воспитатель.
10	Физкультурное занятие.	Отмена или снижение нагрузки на 50%	Воспитатель, инструктор по физической культуре
11	Занятия статического, интеллектуального	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в	Воспитатель.

	плана.	первой половине занятия.	
12	Дневной сон.	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.	Воспитатель.
13	Совместная деятельность с воспитателем.	Учет настроения ребенка, его физического состояния.	Воспитатель.
14.	Самостоятельная деятельность (игры, изобразительная деятельность и т. д.)	Предлагать места удаленные от окон. Следить за тем, чтобы не было длительного статического напряжения.	Воспитатель.
15	Возвращение домой	По возможности до 18.00	Родители.

### Режим дня на период проведения Дня здоровья, Недели здоровья

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>			
	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры.	7-00 – 8-15	7-00 – 8-20	7-00 – 8-25	7-00 – 8-30
Подготовка к завтраку, завтрак	8-15 – 8-50	8-20 – 8-50	8-25 – 8-50	8-30 – 8-50
Совместная игровая деятельность, организация досуга, развлечений	8-50- 10-00	8-50– 9-55	8-50– 9-55	8-50– 10-00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10-00 – 10-10	9-55 – 10-05	9-55 – 10-10	10-00 – 10-10
Подготовка к прогулке, прогулка	10-10– 11-50	10-05 – 12-00	10-30 – 12-00	10-10 – 11-30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность	11-50 – 12-10	12-00 – 12-15	12-05 – 12-20	12-15 – 12-25
Подготовка к обеду, обед	12-10 – 12-45	12-15 – 12-50	12-20 – 12-50	12-25 – 12-55
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	12-45 – 15-45	12-50 – 15-00	12-50 – 15-00	12-55 – 15-00
Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15-45 – 16-10	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15
Подготовка к полднику, полдник	16-10 – 16-30	15-55 – 16-15	16-00 – 16-20	16-05 – 16-25
Совместная игровая деятельность, досуги, развлечения.	16-30 – 16-50	15-15 – 15-55	15-15 – 16-00	15-15 – 16-05

Самостоятельная игровая деятельность, чтение художественной литературы	16-50 - 17-10	16-15 – 17-00	16-20 – 17-00	16-25 – 17-00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	17-10 – 19-00	17-00 – 19-00	17-00 – 19-00	17-00 – 19-00

### Режим дня на летний период

<i>Режимные моменты</i>	<i>1 младшая группа</i>	<i>2 младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Прием и осмотр, игры, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры.	7-00 – 8-15	7-00 – 8-20	7-00 – 8-25	7-00 – 8-30
Подготовка к завтраку, завтрак	8-15 – 8-50	8-20 – 8-50	8-25 – 8-50	8-30 – 8-50
Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8-50 – 9-50	8-50 – 9-50	8-50 – 9-50	8-50 – 9-50
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры,	9-50 – 10-00	9-50 – 10-00	9-50 – 10-00	9-50 – 10-00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10-00 – 10-10	10-00 – 10-10	10-00 – 10-10	10-00 – 10-10
Подготовка к прогулке, прогулка	10-10– 11-50	10-10 – 12-00	10-10 – 12-05	10-10 – 12-10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность	11-50 – 12-10	12-00 – 12-15	12-05 – 12-20	12-10 – 12-25
Подготовка к обеду, обед	12-10 – 12-45	12-15 – 12-50	12-20 – 12-50	12-25 – 12-55
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	12-45 – 15-45	12-50 – 15-00	12-50 – 15-00	12-55 – 15-00
Подъем, закаливающие процедуры, гимнастика после сна	15-45 – 16-10	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15	15-00 – 15-15
Подготовка к полднику, полдник	16-10 – 16-30	15-55 16-15	16-00 – 16-20	16-05 – 16-20
Самостоятельная игровая деятельность, досуги, развлечения	16-30 – 16-45	15-15 – 15-55	15-15 – 16-00	15-15– 15-15
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16-45 – 19-00	16-15 – 19-00	16-20 – 19-00	16-20 – 19-00

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

<i>№№</i>	<i>Организационная форма</i>	<i>Возрастная группа</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Сроки исполнения</i>	<i>Примечание</i>
1	Утренняя гимнастика	все	Воспитатели, Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневно	Адаптационная гимнастика выполняется до завтрака по программе «К здоровой семье через детский сад», кроме 1-ой младшей – они выполняют в группе
2	Дыхательная гимнастика	Все	Воспитатели, Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневно в течение дня	
3	Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС)	Все	Воспитатели	Ежедневно	По программе «К здоровой семье через детский сад» выполняется в постели после дневного сна; в 1-ой младшей группе со второго полугодия
4	Гимнастика Воробьева	1 младшая; 2 младшая; средняя	Воспитатели	Ежедневно	По программе «К здоровой семье через детский сад» выполняется после дневного сна; в 1-ой младшей группе со второго полугодия
5	Глазная гимнастика	Средняя, подготовительная	Воспитатели	2 раза в день	По программе «К здоровой семье через детский сад»
6	Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения	2 младшая, средняя, подготовительная	Воспитатели	Ежедневно	По программе «К здоровой семье через детский сад» выполняется во время еды
7	Адаптационная гимнастика	2 младшая, Средняя; подготовительная	Воспитатели, Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневно	По программе «К здоровой семье через детский сад» выполняется после дневного сна; в 1 младшей группе со второго полугодия
8	Физкультурное занятие	Все	Инструктор по ФК	По сетке занятий	В физкультурном зале
9	Физкультминутки	Все	Воспитатели	Ежедневно	

				о	
10	Релаксационные упражнения	Все	Воспитатели Инструктор по ФК Музыкальный руководитель		
11	Самомассаж ушных раковин	2 младшая, средняя, подготовительная	Воспитатели Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневно	
12	Самомассаж кистей и пальцев рук	2 младшая, средняя, подготовительная	Воспитатели Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневно	
13	Тренажерный путь	Все	Воспитатели	Ежедневно	По программе «К здоровой семье через детский сад» выполняется после дневного сна.
14	Динамические паузы	Подготовительная	Воспитатели	Ежедневно	
15	Пальчиковая гимнастика	Все	Воспитатели и Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	ежедневно	Во время совместной занимательной деятельности. Для самостоятельной деятельности детей имеется пальчиковый театр.
16	Свободная самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке	Все	Воспитатели Инструктор по ФК	Ежедневно	В каждой группе организованы центры двигательной активности. Прогулочная площадка оснащена спортивно-игровым оборудованием
17	Индивидуальная работа с детьми по развитию основных видов движений	Все	Воспитатели, Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневно	В режиме дня в группе и во время прогулки
18	Физкультурный праздник	2 младшая, средняя, подготовительная	Воспитатели, Инструктор по ФК	1 раз в месяц	2 раза в год Февраль, апрель
19	День здоровья	Все	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель	1 раз в месяц	
20	Неделя здоровья	все	Воспитатели,	2 раза в	Ноябрь, март

			Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	год	
21	Подвижные игры	Все	Воспитатели, Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	Ежедневн о	
22	Игры с элементами спорта	Средняя, подготовите льная	Воспитатели, Инструктор по ФК	2 раза в неделю	Во время прогулки, в физкультурном зале
23	Игры- соревнования	Средняя, подготовите льная	Воспитатели, Инструктор по ФК, Музыкальный руководитель	1 раз в неделю	Во время прогулки, в физкультурном и музыкальном зале
24	Пешие прогулки	2 младшая, средняя, подготовите льная	Воспитатели, Инструктор по ФК	1 раз в квартал	С учетом погодных условий, 2-ая младшая со 2-го полугодия
25	Экскурсия	подготовите льная	Воспитатели, Инструктор по ФК Музыкальный руководитель	1- 2 раза в год	Организуется воспитателями группы с привлечением родителей
26	Совместные физкультурные занятия «Дети- родители»	1 и 2 младшая группа	Воспитатели, Инструктор по ФК	1- 2 раза в год	В период адаптации И как итоговое занятие
27	Семейные старты «Мама, папа, я – спортивная семья»	Подготовит ельная группа	Воспитатели, Инструктор по ФК	1 раз в год	
28	Элементы закаливания: - воздушные ванны с упражнениями; - хождение босиком по дорожке здоровья	2 младшая, средняя, подготовите льная	Воспитатели, медперсонал	ежедневн о	По программе «К здоровой семье через детский сад» выполняется после дневного сна.

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ****Итого в неделю (в среднем): 883 минут**

№ № П - П	Дни недели	Утренняя гимнастика	Физкультурное занятие	Музыкальное занятие	Развлечения, досуги	Гимнастический комплекс для работы пищеварительной системы (в постели)	Гимнастика Воробьева после сна	Дыхательная гимнастика	Подвижные игры и физ.упражнения на воздухе	Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная работа на прогулке	Самостоятельные игры в группе в режиме дня	<b>Продолжительность в течение дня</b>
1	Понедельник	4 – 5	10 – 15			1 – 2	4 – 5	2 – 3	12 – 15	7 – 8	75 – 80	45 – 50	<b>160-188</b>
2	Вторник	4 – 5		10 – 15		1 – 2	4 – 5	2 – 3	12 – 15	7 – 8	75 – 80	45 – 50	<b>160-188</b>
3	Среда	4 – 5	10 – 15		15-20	1 – 2	4 – 5	2 – 3	12 – 15	7 – 8	75 – 80	45 – 50	<b>175-208</b>
4	Четверг	4 – 5		10 – 15		1 – 2	4 – 5	2 – 3	12 – 15	7 – 8	75 – 80	45 – 50	<b>160-188</b>
5	Пятница	4 – 5				1 – 2	4 – 5	2 – 3	12 – 15	7 – 8	80 – 85	50 – 55	<b>160-178</b>

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

**Итого в неделю (в среднем): 891**

Дни недели	Адаптационная гимнастика (зарядка)	Физкультурное занятие	Музыкальное занятие	Досуги Развлечения	Комплекс для оптимиз.пищевар. системы (перед едой)	Гимн.комплекс для работы пищев.системы (в постели)	Гимнастика Воробьева	Дыхательная гимнастика	Подвижные игры и физ.упражнения на воздухе	Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная ДА на прогулке	Самостоятельные игры в группе в режиме дня	Физкультурные минутки	Продолжительность ДА в течении дня
Понедельник	15	15		20-25	2-3	2-3	8-10	3 – 4	15-18	8 – 10	80-85	50-55	2 – 3	<b>218-246</b>
Вторник	15	15			2-3	2-3	8-10	3 – 4	15-18	8 – 10	80-85	50-55	2 – 3	<b>208-221</b>
Среда	15		15		2-3	2-3	8-10	3 – 4	15-18	8 – 10	80-85	50-55	2 – 3	<b>208-221</b>
Четверг	15	15			2-3	2-3	8-10	3 – 4	15-18	8 – 10	80-85	50-55	2 – 3	<b>208-221</b>
Пятница	15		15		2-3	2-3	8-10	3 – 4	15-18	8 – 10	80-85	50-55	2 – 3	<b>208-221</b>

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ****Итого в неделю (в среднем): 1232 минут**

<b>Дни недели</b>	<b>Утренняя Адаптационная гимнастика</b>	<b>Физкультурное занятие</b>	<b>Музыкальное занятие</b>	<b>Досуги, Развлечения</b>	<b>Физкультминутки</b>	<b>Глазная гимнастика</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Комплекс для оптимиз.пищев.системы (перед едой)</b>	<b>Гимн.комплекс для работы пищев.системы (в постели)</b>	<b>Гимнастика Воробьева</b>	<b>П/И и физ.упражнения на прогулке</b>	<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	<b>Самостоятельная ДА на прогулке</b>	<b>Самостоятельные игры в группе в режиме дня</b>	<b>Продолжительность ДА в течении дня</b>
Понедельник	15	20			3 – 4	2 – 3	5 – 6	2-3	2-3	8-10	18 – 20	10-12	85-90	55-60	<b>225-246</b>
Вторник	15	20			3 – 4	2 – 3	5 – 6	2-3	2-3	8-10	18 – 20	10-12	85-90	55-60	<b>225-246</b>
Среда	15		20	25-30	3 – 4	2 – 3	5 – 6	2-3	2-3	8-10	18 – 20	10-12	85-90	55-60	<b>250-276</b>
Четверг	15	20			3 – 4	2 – 3	5 – 6	2-3	2-3	8-10	18 – 20	10-12	85-90	55-60	<b>225-246</b>
Пятница	15		20		3 – 4	2 – 3	5 – 6	2-3	2-3	8-10	18 – 20	10-12	85-90	55-60	<b>225-246</b>

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

**Итого в неделю (в среднем): 1545 минут**

Дни недели	Адаптационная гимнастика (утренняя)	Физкультурное занятие	Музыкальное занятие	Досуги, развлечения	Физкультурные минутки	Динамические перемены	Дыхательная гимнастика	Глазная гимнастика	Комплекс для оптим. системы пищевар.(во время еды)	Гимн..комплекс для работы пищев.системы (в)	Гимнастика Воробьева (после сна)	П/и и физ.упражнения на прогулке	Индивид.работа с детьми по развитию движений	Самостоятельная Да на прогулке	Самостоят. игры в группе в режиме дня	Продолжительность Да в течение дня
Понедельник	15	30		40-45	4 – 5	8 – 10	10	3-4	2-3	2-3	13-15	23-26	15-18	95-100	65-70	<b>325-344</b>
Вторник	15	30			4 – 5	8 – 10	10	3-4	2-3	2-3	13-15	23-26	15-18	95-100	65-70	<b>285-299</b>
Среда	15		30		4 – 5	8 – 10	10	3-4	2-3	2-3	13-15	23-26	15-18	95-100	65-70	<b>285-299</b>
Четверг	15	30			4 – 5	8 – 10	10	3-4	2-3	2-3	13-15	23-26	15-18	95-100	65-70	<b>285-299</b>
Пятница	15		30		4 – 5	8 - 10	10	3-4	2-3	2-3	13-15	23-26	15-18	95-100	65-70	<b>285-299</b>