



Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в МБДОУ №18

Задачи:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В детском саду имеется просторный спортивный зал с различным спортивным инвентарём. В группах оснащены физкультурные уголки для развития движений. В тёплое время года при благоприятных погодных условиях практически вся деятельность ребёнка вынесена на свежий воздух. На участках имеются различные пособия для развития движений детей: лестницы, дуги и бумы для лазания, деревянные брёвна для развития равновесия, качели, сюжетные постройки. Модель двигательного режима предполагает утреннюю гимнастику, НОД по данному направлению, физкультминутки в ходе НОД, проведение подвижных игр на прогулках, обучение спортивным играм и упражнениям (третье физкультурное занятие) на прогулке, бодрящую гимнастику после сна, динамические паузы в течение дня, физкультурные досуги и праздники.

В тёплое время года приём детей осуществляется на улице, для детей 5-6 лет организуются целевые экскурсии, для 6-8 летних детей организуются турпоходы. В холодное время года в отсутствие детей в группах по графику осуществляется сквозное проветривание, поддерживается воздушно-температурный режим, в группах дети ходят в облегчённой одежде. После сна проводится бодрящая гимнастика, на прогулке проводятся игры и физические упражнения, организуется самостоятельная двигательная активность детей в центре движения своей группы. Организуется работа по профилактике гриппа и ОРВИ. Из закалывающих процедур применяются облегчённая одежда детей.

Задачи	Возможные достижения
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных	Ребёнок овладевает элементарными нормами и правилами ЗОЖ, может соблюдать правила безопасного поведения

привычек и др.)	
Развитие основных видов движения (ходьба, бег, мягкие прыжки...) и укрепление опорно-двигательной системы организма, крупной и мелкой моторик	У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; владеет основными движениями, контролирует их и управляет ими, правильно сформированный опорно-двигательный аппарат
Развитие физических качеств, таких как координация и гибкость; равновесия, координации движений, выносливости	Ребёнок способен к волевым усилиям; подвижен, вынослив
Формирование интересов и начальных представлений о некоторых видах спорта	Ребёнок овладел начальными представлениями о некоторыми видами спорта
Овладение подвижными играми с правилами	Участвует в совместных играх, способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам
Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия	Ребёнок физически развит и эмоционально благополучен

Участники работы и их основные обязанности:

Старшая медсестра	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактические прививки (по показаниям педиатра). 2. Лечебно-оздоровительная: кварцевание. 3. Медико-педагогический контроль за соблюдением санэпидрежима, режима питания, за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Антропометрия и диагностика физического развития детей. 5. Работа с группой ДЧБ. 5. Анализ состояния здоровья (поквартально, за год: учебный, календарный).
--------------------------	--

Воспитатели	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика. 2. Соблюдение санэпидрежима, требований СанПиН. 3. Ионизация группового помещения. 4. Соблюдение двигательного режима в течение дня, режим прогулок. 5. Контроль за позой ребёнка при сидении за столом, на ковре. 6. Соблюдение чередования деятельности детей (сидят, стоят). 7. Включение в утреннюю гимнастику комплексов степ-аэробики, гимнастики на речевой основе, логоритмики. 8. Систематическое проведение комплексов дыхательных упражнений на утренней гимнастике, прогулке, занятиях, между занятиями, на закаливании после сна, после подвижных игр, основных видов движений, бега, прыжков. 9. Систематическое проведение закаливающих процедур. 11. Проведение артикуляционной гимнастики. 12. Ежедневная пальчиковая гимнастика. 13. Контроль за правильным дыханием во время выполнения физических упражнений (бег, прыжки, п/и, танцы, ритмические движения). 14. Контроль за правильным речевым дыханием во время заучивания и рассказывания стихотворений, речевых упражнений, речи в повседневной жизни. 15. Контроль за дыханием во время пения. 16. Работа с детьми над культурно-гигиеническими навыками (чистка носа). 17. Проведение бесед о здоровом образе жизни
Музыкальный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика певческих навыков. 2. Соблюдение санэпидрежима (режимы температурный, проветривания, влажной уборки). 3. Ионизация помещения. 4. Соблюдение требований СанПиН по проведению музыкальных мероприятий (время, нагрузка, чередование видов деятельности). 5. Контроль за соблюдением правильной позы во время пения. 6. Обязательное включение дыхательных упражнений перед пением, между песнями с разным темпом исполнения, после музыкально-ритмических упражнений и музыкальных подвижных игр. 7. Контроль за правильным дыханием детей во время пения, танцев, музыкально-подвижных игр. 8. Использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики, кинезиологических упражнений, пальчикового театра. 9. Проведение музыкально-тематических занятий.
Логопед	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика речи и речевого дыхания. 2. Использование комплексов дыхательных упражнений, артикуляционной, пальчиковой гимнастик, звукодвигательных игр, упражнений по кинезиологии. 3. Контроль за речевым дыханием детей во время рассказывания стихотворений, рассказов, монологов, позой ребёнка во время сидения.
Младший воспитатель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение режима проветривания, температурного и питьевого режима, влажной уборки и мытья групповых помещений. 2. Совместно с воспитателем работа над культурно-гигиеническими навыками.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физические упражнения:

- общеразвивающие;
- дыхательные статические и динамические по «звуковой» методике;
- коррегирующие;
- гимнастические для мышц брюшного пресса, спины и поясничной области;

- для формирования правильной осанки;
- для формирования сводов стоп;
- на внимание и координацию движений;
- в расслаблении;
- в равновесии

2. Подвижные игры малой, средней и большой подвижности.

3. Массаж и самомассаж различных частей тела

4. Закаливающие процедуры (водой, воздухом, солнечные ванны).

Последовательно включаются следующие виды упражнений: для формирования сводов стоп; в диафрагмальном дыхании (3 года); дыхательные с удлинённым выдохом и с форсированным выдохом, с произношением гласных звуков; дыхательные динамические упражнения для формирования правильной осанки; дыхательные с акцентом на носовое дыхание; упражнения в расслаблении, на внимание и координацию.

Двигательные навыки и физические качества развиваются в последовательности их формирования в онтогенезе ребёнка. Особое внимание уделяется развитию отстающих движений.

Медицинские группы по физическому воспитанию Группа	Медицинская характеристика	Допускаемые мероприятия
Основная	Отсутствие отклонений в физическом развитии и в состоянии здоровья, а также незначительные отклонения, но достаточная физическая подготовленность.	Занятия по программе физического воспитания в полном объёме.
Подготовительная	Незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, недостаточная степень физической подготовленности.	Занятия по программе физического воспитания при условии постепенной её реализации.
Специальная	Значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной производственной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий по Государственной программе в общих группах.	Занятия по шадящей методике (нормативы снижаются). Занятия лечебной или корректирующей гимнастикой.

Перевод из специальной группы в подготовительную и из подготовительной в основную и обратно производится при очередном ежегодном обследовании, а досрочно – после дополнительного обследования по представлению педагога или после перенесённых заболеваний.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и закаливанию организма. 2. Повышение умственной и физической работоспособности. 3. Формирование основных двигательных навыков и умений.

ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ

Оздоровительный	<p>Вначале необходимо восстановление здоровья, устранение приобретённых болезней, нарушений, предупреждение рецидивов заболевания, а также возможных осложнений болезни.</p> <p>На первом этапе необходимо повысить адаптационные возможности организма детей к восприятию физических упражнений в привычных формах двигательной активности.</p> <p>На втором этапе необходима осторожная тренировка нарушенных в ходе заболевания функций.</p> <p>На третьем этапе необходимо развивать двигательные качества и умения.</p>
2. Дифференцированный	<p>Т.к. занятия с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, не проводятся индивидуально, то педагог вместе с врачом должны уметь объединять воспитанников в группы по наиболее важным показателям реактивности организма (в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности, заболевания).</p>
3. Освоение и совершенствование двигательных навыков.	<p>Специальные медицинские группы к новому учебному году комплектуют на основе учёта:</p> <ul style="list-style-type: none">• возраста;• диагноза заболевания;• функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;• физического развития;

КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Динамические методы контроля эффективности:

- динамика группы здоровья ребёнка;
- определение уровня физического развития в динамике;
- динамика функциональных показателей в процессе реализации оздоровительной программы;
- динамика заболеваемости (частота, длительность, тяжесть);
- посещаемость образовательного учреждения при использовании оздоровительных средств;
- темпы овладения детьми основными и вспомогательными двигательными навыками и физическими качествами;
- динамика клинических показателей.

Оценка эффективности оздоровления часто болеющих детей.

Основным критерием оценки проведённых оздоровительных мероприятий является динамика уровня заболеваемости (кратности, продолжительности и тяжести заболеваний) каждого ребёнка за год. Эффективным считается оздоровление, если заболеваемость снижается не менее на 25%. Показатель эффективности оздоровления рассчитывается путём деления числа часто болеющих детей (ЧБД), снятых с учёта по выздоровлению, на общее число ЧБД, получивших профилактические процедуры, выраженное в процентах.

Одним из объективных показателей здоровья детей является показатель кратности случаев ОРЗ. Анализ проводится методом сравнения данных по заболеваемости за 1-2 года до проведения закаливающих мероприятий и такой же период времени спустя. Более достоверным остаётся метод «контрольной группы». Заболеваемость каждого ребёнка учитывается за период его наблюдения по средним данным: *общего числа заболеваний на одного ребёнка в месяц, числа осложнённых случаев и числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в месяц. Путём деления полученных данных двух сравниваемых периодов и групп получают коэффициент эффективности проведённых оздоровительных мероприятий.*

Для более углублённого анализа – распределить ЧБД до и после оздоровления на 4 группы:

1 группа – ребёнок перешёл из группы ЧБД в группу редко болеющих или здоровых;

2 группа – ребёнок перенёс на 2 и более заболеваний меньше, чем до оздоровления, но по числу заболеваний остался в группе ЧБД (улучшение);

3 группа – уровень заболеваемости ребёнка в до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

4 группа – после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Об эффективности проведённых мероприятий судят по количеству детей в этих 4 группах (в процентах) к концу оздоровления.

Кроме того, *эффективность оздоровления ЧБД* оценивается по следующим показателям:

- положительная и соответствующая возрасту динамика физического развития (показателей роста и веса);
- положительная и соответствующая возрасту динамика нервно-психического развития (параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);
- стойкая нормализация показателей функционального состояния организма (гемоглобин, ЧСС);
- отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;
- уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в год.

Детей, не имеющих положительной динамики в здоровье, необходимо дополнительно обследовать с целью выяснения причин их частых заболеваний (возможно в условиях стационара), и ввести дополнительные меры по дальнейшему их оздоровлению.

Щадящий оздоровительный режим для ЧБ – детей и после перенесенных заболеваний.

Физическая культура	Исключить из физкультурных занятий и гимнастики бег, прыжки, подвижные игры (в это время ребенок может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю). Разрешается заниматься в обычной одежде и обуви. Во время упражнений учить правильно дышать носом. Рекомендовать элементы дыхательной гимнастики родителям.
Закаливание	При проведении водно-солевого метода закаливания ограничений нет. Следить, чтобы стопы растирались до покраснения. Температура воды для полоскания рта должна быть на 5 градусов выше, чем до болезни.
Прогулка	Одевать ребенка на прогулку последним, забирать с прогулки первым. Следить за рациональным использованием свежего воздуха, постепенно на 15-20 минут увеличивая время пребывания на воздухе, если температура ниже 10 градусов.
Сон	Увеличить продолжительность дневного сна: укладывать ребенка первым, а поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием. Иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.
Кормление	Исключить нелюбимое блюдо. Не заставлять съедать целую порцию. По показаниям соблюдать диету. Давать дома дополнительно овощи, фрукты и натуральные соки.
Организация бодрствования	Обеспечить частый контакт со взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, рассматривание картинок, книг и др.) Во время непосредственной образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к

ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить время, по желанию ребенка, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке. Следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).
--

Врачебно-педагогические наблюдения в ДОУ

Физкультурное занятие – основная форма обучения физическим упражнениям. На занятиях формируются навыки основных движений: ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания.

Общая продолжительность занятия различна в зависимости от возраста.

Медико-педагогический контроль проводится врачом, медсестрой, воспитателем или инструктором по физической культуре 2 раза в год в каждой группе.

Общая плотность занятия определяется временем, затраченным на обучение, которое складывается из объяснения, показа упражнений, выполнения упражнений детьми, поправок и замечаний. Общая плотность занятия не должна быть ниже 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент физкультурного занятия, т.е. время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. В младших группах элементы обучения с объяснениями, показом и контролем выполнения продолжительны по времени, поэтому моторная плотность занятия должна быть не менее 60%.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. С достаточной степенью нагрузки учащение пульса после вводной части не менее чем на 20-25%; после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 50%; после обучения основным движениям – не менее чем на 25%; после подвижной игры – до 70-90%. В конце занятия пульс либо восстанавливается, либо на 15% превышает его.

Любое занятие, в т.ч. и физкультурное, вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и при необходимости корректировать её. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии у отдельных детей признаков средней степени утомления нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых).

Внешние признаки утомления		Степени выраженности утомления
Наблюдаемые признаки	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряжённое
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащённое, ровное	Резко учащённое
Самочувствие	Бодрое, задания выполняет чётко	Движения неуверенные, нечёткие. Длительное возбуждение. Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания.
Состояние ребёнка	Жалоб нет, хорошее	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей

Развитие движений в раннем возрасте	
Формы, способы, методы и средства	Для детей от 1 до 2 лет

реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
НОД	2 раза в неделю
Двигательная деятельность: Ходьба, упражнение в равновесии Ползание, лазанье Катание, бросание ОРУ Подвижные игры	ежедневно

Физическое развитие		
Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Для детей от 2 до 3 лет	Для детей от 3 до 7 лет
Двигательная деятельность		
- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно	ежедневно
- физкультминутки на НОД	ежедневно	ежедневно
- динамические паузы	ежедневно	ежедневно
- физкультурные НОД	3 раза в неделю	3 раза в неделю
- прогулка в двигательной активности.	ежедневно	ежедневно
- физкультурные досуги, игры и развлечения	-	1 раз месяц
- катание на велосипеде в теплое время.	ежедневно	ежедневно
- ходьба на лыжах в зимнее время.	-	ежедневно
- пешие переходы за пределы участка	-	2 раза в месяц
- гимнастика после сна,	ежедневно	ежедневно
- спортивные праздники	1 раз в квартал	1 раз в квартал
- прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно	ежедневно
ЗОЖ		
- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно	ежедневно
- гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта).	ежедневно	ежедневно
- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно	ежедневно
- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно	ежедневно
- Дни здоровья.	2 раза в год	2 раза в год

Режим двигательной активности МБДОУ №18

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей					
		1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет

Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 5-7мин	3 раза в неделю 5-7мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	-	Ежедневно 4-5мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно о 5-7мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	-	-	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	б) физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год до 30	2 раза в год до 40	2 раза в год до 40
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

спортивн о- игрового оборудов ания							
б) самостоя- тельные под вижные и спортивн ые игры	-	-	Ежеднев но	Ежедневн о	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в МБДОУ №18

№ п/п	Направление деятельности	Содержание деятельности
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- гибкий режим дня; - коррекция учебной нагрузки
2	Оптимальный двигательный режим	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные мероприятия в зале и на воздухе; - подвижные и динамические игры; - гимнастика с элементами самомассажа; - спортивные праздники, игры, досуги; - музыкальные занятия; - самостоятельная двигательная активность детей.
3	Общеукрепляющие мероприятия	Закаливание естественными физическими факторами: - режим сквозного и одностороннего проветривания; - прогулки, НОД, игры на свежем воздухе; - умывание, мытье рук до локтя водой с постепенным понижением температуры; - полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи; - местные и воздушные ванны; - воздушные и солнечные ванны; - дыхательная гимнастика
4	Профилактические мероприятия	- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья; - облегченная одежда для детей в детском саду; - дыхательная гимнастика; профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
5	Пропаганда ЗОЖ и ОБЖ, работа с родителями	- привитие стойких КГН; - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи; - развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов; - выработка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение; - выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях; - родительские собрания, консультации; - педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам; - круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопед, врач, медицинская сестра); - оформление папок-передвижек, информационных стендов.

6	Диагностические исследования	- наблюдения, анкетирование, тестирование, которые помогают определить показатели психического и физического здоровья ребенка, двигательную подготовленность, объективные и субъективные критерии здоровья; - листы здоровья
---	-------------------------------------	--

Модель закаливания воспитанников в МБДОУ №18*

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течение дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с 12ч открыто фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. По графику до 25 мин. До 30 мин.		+	+	+	+
рецепт	босохождение в обычных условиях	после сна	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				

ы	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
	Само-массаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+

* С 1 года до 2 лет закаливание не проводится

Формы взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию

1. Изучение состояния здоровья детей медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: зоны физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений.
11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
13. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития детей.
14. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
15. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

16. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
Определение и использование здоровьесберегающих технологий.