Циклограмма физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Утренняя гимнастика**

**(проводиться ежедневно, используется музыкальное сопровождение)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **ответственные** | **Место проведения** |
| Ранний возраст  Младший возраст  Средний возраст | Воспитатели  Инструктор по физ.воспитания. | В группе |
| Старший возраст  С 5-до 7 лет. | Инструктор по физ.воспитания.  Воспитатели | В группе, муз. зале, на улице в летний период |

##### Физкультурные занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | **ответственные** | **периодичность** | **Особенности проведения** | **Виды занятий** |
| Группа раннего возраста | воспитатели | 2 раза в неделю | Проводятся по подгруппам. | -традиционные.  -образно-игровые.  -эстафеты.  -на подвижных играх.  -по интересам детей.  -по сказке.  -на спортивных играх  -предметно-образное.  -круговая тренировка. |
| Младшая группа.  Средняя группа. | Организатор физ.воспитания. | 2 раза в неделю. | **1раз в неделю- по подгруппам в тренажерном зале**  1 раз в неделю-фронтальное. |
| Старшая группа.  Подготовительная группа. | Организатор физ.воспитания. | 3 раза в неделю. | 1раз в неделю-занятие в тренажерном зале (по подгруппам)  1 раз в неделю-фронтальное.  1 раз-на улице. |

Организация двигательной активности

**Физкультурные досуги Развлечения 1-2 раза в месяц.**

**Праздники-1 раз в квартал.**

**Дни здоровья**

**Танцевально-двигательная активность**

|  |  |
| --- | --- |
| **Младшая группа**  **Средняя группа** | Понедельник ІІ половина дня. |
| Старшая  **Подготовительная группа.** | Пятница  ІІ половина дня. |

**Игры и упражнения**

**Разнообразные подвижные игры(в группе и на прогулке)**

**Спортивные игры.**

**Спортивные упражнения.**

**Физкульт минутки.**

**Пальчиковая гимнастика.**

**Игровые побудки**

**Упражнения для профилактики нарушениий**

**осанки и плоскостопия.**

**Упражнения для дыхания и предупреждения ОРВИ**

## 

## Прогулки

**Ежедневно-2 раза в день**

**Пешеходные прогулки**

**Экскурсии .Походы.**

**Индивидуальная, коррекционная работа с детьми**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 группа** | **2 группа** |
| Астматические заболевания | Нарушения опорно-двигательного аппарата. |

**Закаливание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **группа** | **Последовательность закаливающих мероприятий после сна.**  **(осень, зима, весна)** | **Закаливающие мероприятия(лето)** |
| Раннего возраста  С 2-до 3лет | Побудка  Воздушно-контрастное закаливание(в помещении+13-+16-подвихные игры.В помещении +21-+24-спокойные упражнения)  **Босохождение**  Умывание рук и лица  Одевание  Прогулки в группе в холодную погоду (в хорошо проветренном помещении) | Увеличение длительности прогулки.  Солнечные ванны.  Воздушные ванны.  Игры с водой.  Обливание ног перед сном.  Сон без маек с доступом воздуха.  Босохождение. |
| Младшая группа  С 3 до 4 лет | Побудка Босохождение Ходьба по коррегирующей дорожке.  Водно-контрастное закаливание.  Умывание лица и рук до локтя прохладной водой.  Одевание | Увеличение длительности прогулки.  Солнечные ванны.  Воздушные ванны.  Игры с водой.  Обливание ног на улице.  Босохождение.  Сон без маек с доступом воздуха. |
| Средняя группа  С 4 до 5 лет | Побудка  **Гигиена полости рта(полоскание горла),обширное умывание.**  Босохождение  Ходьба по корригирующей дорожке.  Водно-контрастное закаливание.  Дыхательная гимнастика УШУ.  Одевание. | Прием детей на улице.  Увеличение длительности прогулки.  Солнечные ванны.  Воздушные ванны.  Игры с водой.  Обливание ног на улице.  Ходьба по льющейся воде.  Мытье ног перед сном.  Обширное умывание.  Сон без маек с доступом воздуха.  Босохождение. |
| Старшая группа с 5 до 6 лет. | **Побудка.**  Босохождение.  **Ходьба по корригирующей дорожке.**  Водно-контрастное закаливание  ОР упражнения  Умывание лица рук до локтя прохладной водой.  Одевание.  Утренняя гимнастика на улице. | Прием детей на улице.  Увеличение длительности прогулки.  Солнечные ванны.  Воздушные ванны.  Игры с водой.  Обливание ног на улице.  Ходьба по льющейся воде.  Мытье ног перед сном.  Обширное умывание.  Сон без маек с доступом воздуха.  Босохождение. |
| Подготовительная группа с 6 до 7 лет | Побудка  Ходьба по корригирующей дорожке  Босохождение  Водно-контрастное закаливание  Корригирующая гимнастика.  Умывание лица и рук до локтя.  Утренняя гимнастика на улице. |

Методика водно-контрастного закаливания.

**Готовиться 5 тазов с водой в них кладутся мелкие камушки. Ребенок, последовательно переступая, встает в каждый тазик, выполняет медленные переступающие движения в воде.**

**Температура воды:**

1. **от 36о-32о**
2. **от 28о-24о**
3. **от 36о-32о**
4. **от 28о-24о**
5. **от 36о-32о с постепенным понижением температуры воды по графику.**

Приложение 15

**Циклограмма лечебно-оздоровительных мероприятий**

**в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад присмотра и оздоровления №44**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **с 2 до 4 лет** | **с 4 до 7 лет** | **истинные ЧДБ** | **Отягощенный аллергический анамнез и атопический дерматит,**  **бронхиальная астма.** |
|  |  |  | **дополнительные мероприятия** | |
| **сентябрь** | 1.Диагностика состояния здоровья. Определение группы здоровья. Заполнение паспорта здоровья. Определение индивидуальных программ оздоровления.  2.Физиолечение (индивидуально)  3.Массаж.  4.Закаливание.  5.Витаминизация 3 блюда.  6. Дрожжевой напиток  7.Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  8.Ламинария.  9.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Диагностика состояния здоровья. Определение группы здоровья. Заполнение паспорта здоровья. Определение индивидуальных программ оздоровления.  2.Физиолечение (индивидуально)  3.Массаж.  4.Закаливание.  5.Витаминизация 3 блюда.  6. Дрожжевой напиток  7.Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  8.Ламинария.  9.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Санация вторичных очагов инфекции.  2.ИРС-19 (усложненная адаптация) | 1.Соблюдение диеты.  Замена блюд.  2.Индивидуальное лечение. |
| **октябрь** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5Ламинария  6. Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Элеутерокок.  8.Дибазол.  9.Курс УФО  10.Противогриппозная вакцинация  11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Элеутерокок.  8.Дибазол.  9.Курс УФО  10.Противогриппозная вакцинация  11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  |  |
| **ноябрь** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Кислородный коктейль.  8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  9.Поливитамины «Сана-Сол»  10.Противогриппозная вакцинация  11.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  12.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Кислородный коктейль.  8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  9.Поливитамины «Гексавит»  10.Противогриппозная вакцинация  11.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  12.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Санация вторичных очагов инфекции. |  |
| **декабрь** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Таежный дар»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Элеутерокок.  8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  9.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Таежный дар»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Элеутерокок.  8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  9.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  |  |
| **январь** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Таежный дар»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Оксолиновая мазь  8.Лактовит  9.Поливитамины «Сана-Сол»  10.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Таежный дар»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Оксолиновая мазь  8.Лактовит  9.Поливитамины «Гексавит»  10.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  | 1.За 3 дня до приема лактовита назначается Полифепам. |
| **февраль** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Дрожжевой напиток  8.Элеутерокок.  9.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Крепыш»  Сироп «Иммуностимулирующий»  7.Дрожжевой напиток  8.Элеутерокок.  9.Использование природных фитонцидов (чеснок, лук)  10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Интерферонотерапия.. |  |
| **март** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Курильский чай»  Сироп «Черничный»  7.Курс УФО  8.Полоскание рта и горла отваром (календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  9.Оксолиновая мазь  10.Поливитамины «Сана- Сол»  11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Курильский чай»  Сироп «Черничный»  7.Курс УФО  8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  9.Оксолиновая мазь  10.Поливитамины «Гексавит»  11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  |  |
| **апрель** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Курильский чай»  Сироп «Черничный»  7.Дибазол  8.Кислородный коктейль  9Лактовит  10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Курильский чай»  Сироп «Черничный»  7 Дибазол  8.Кислородный коктейль  9.Лактовит  10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  | 1.За 3 дня до приема Лактовита назначается Полифепам. |
| **май** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Курильский чай»  Сироп «Черничный»  7.Полоскание рта и горла отваром (календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  8.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская»  9.Диагностика состояния здоровья, определение динамики оздоровления. | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Ламинария  6. Фиточай «Курильский чай»  Сироп «Черничный»  7.Полоскание рта и горла отваром (календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели  8.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская»  9.Диагностика состояния здоровья, определение динамики оздоровления. |  |  |
| **июнь** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  |  |
| **июль** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» |  |  |
| **август** | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская»  6.Адаптационные мероприятия. | 1.Физиолечение (индивидуально)  2.Массаж.  3.Закаливание.  4.Витаминизация 3 блюда.  5.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская» | Адаптационные мероприятия:   * Экстракт элеутерококка. * Аскорбиновая кислота |  |