Циклограмма физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Утренняя гимнастика**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **ответственные** | **Место проведения** |
| Ранний возрастМладший возрастСредний возраст | ВоспитателиИнструктор по физ.воспитания. | В группе |
| Старший возрастС 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.** | ПятницаІІ 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 возрастаС 2-до 3лет | ПобудкаВоздушно-контрастное закаливание(в помещении+13-+16-подвихные игры.В помещении +21-+24-спокойные упражнения)**Босохождение**Умывание рук и лицаОдеваниеПрогулки 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 группаС 3 до 4 лет | ПобудкаБосохождениеХодьба 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 группаС 4 до 5 лет | Побудка**Гигиена полости рта(полоскание горла),обширное умывание.**БосохождениеХодьба 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 закаливаниеОР упражненияУмывание 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 | ПобудкаХодьба по корригирующей дорожкеБосохождениеВодно-контрастное закаливаниеКорригирующая 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 напиток7.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 напиток7.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.5Ламинария6. Фиточай «Крепыш»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Элеутерокок.8.Дибазол.9.Курс УФО10.Противогриппозная вакцинация11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская»  | 1.Физиолечение (индивидуально)2.Массаж.3.Закаливание.4.Витаминизация 3 блюда.5.Ламинария6. Фиточай «Крепыш»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Элеутерокок.8.Дибазол.9.Курс УФО10.Противогриппозная вакцинация11.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская»  |  |  |
| **ноябрь** | 1.Физиолечение (индивидуально)2.Массаж.3.Закаливание.4.Витаминизация 3 блюда.5.Ламинария6. Фиточай «Крепыш»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Кислородный коктейль.8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели9.Поливитамины «Сана-Сол»10.Противогриппозная вакцинация11.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.Ламинария6. Фиточай «Крепыш»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Кислородный коктейль.8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели9.Поливитамины «Гексавит»10.Противогриппозная вакцинация11.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.Ламинария6. Фиточай «Таежный дар»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Элеутерокок.8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели9.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.Ламинария6. Фиточай «Таежный дар»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Элеутерокок.8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели9.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.Ламинария6. Фиточай «Таежный дар»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Оксолиновая мазь8.Лактовит9.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.Ламинария6. Фиточай «Таежный дар»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Оксолиновая мазь8.Лактовит9.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.Ламинария6. Фиточай «Крепыш»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Дрожжевой напиток8.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.Ламинария6. Фиточай «Крепыш»Сироп «Иммуностимулирующий»7.Дрожжевой напиток8.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.Ламинария6. Фиточай «Курильский чай»Сироп «Черничный»7.Курс УФО8.Полоскание рта и горла отваром (календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели9.Оксолиновая мазь10.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.Ламинария6. Фиточай «Курильский чай»Сироп «Черничный»7.Курс УФО8.Полоскание рта и горла отваром(календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели9.Оксолиновая мазь10.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.Ламинария6. Фиточай «Курильский чай»Сироп «Черничный»7.Дибазол8.Кислородный коктейль9Лактовит10.Использование в питьевом режиме воды из природного источника «Чебогорская»  | 1.Физиолечение (индивидуально)2.Массаж.3.Закаливание.4.Витаминизация 3 блюда.5.Ламинария6. Фиточай «Курильский чай»Сироп «Черничный»7 Дибазол8.Кислородный коктейль9.Лактовит10.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.Ламинария6. Фиточай «Курильский чай»Сироп «Черничный»7.Полоскание рта и горла отваром (календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели8.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.Ламинария6. Фиточай «Курильский чай»Сироп «Черничный»7.Полоскание рта и горла отваром (календула, эвкалипт, зверобой)-2 недели8.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
 |  |