

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Пояснительная записка.

Система закаливающих и профилактических мероприятий - это комплекс различных видов и форм организации двигательной деятельности детей в режиме дня, направленных на профилактику различных заболеваний, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Система работы направлена на решение следующих задач –

- оздоровительных: в удовлетворении потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья;
- воспитательных, направленных на развитие умственных, духовных и физических способностей детей;
- образовательных, направленных на овладение детьми определённых умений, навыков, физических качеств.

Схема закаливания

| Группы | Время года | |
|----------------------------------|------------|----------|
| | Теплое ◦ | Холодное |
| 1 младшая (1 - 3 л.) | | |
| 2 младшая (3 - 4 г.) | | |
| Средняя (4 - 5 л.) | | |
| Старшая (5 - 6 л.) | | |
| Подготовит. (6 - 7 л.) | | |

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- Утренний прием на свежем воздухе.
- Утренняя гимнастика разной формы.

- ☺ - Облегченная форма одежды.
- ◇ - Ходьба босиком до и после сна в спальне.
- - Сон с доступом воздуха (+19 +17).
- - Контрастные воздушные ванны (перебежки).
- ☀ - Солнечные ванны.
- - Полоскание рта и горла.
- ◆ - Ходьба босиком по солевым дорожкам по «Рижскому методу».
- - Игровой массаж.
- - Массаж подошв при ходьбе по ребристым дорожкам.
- ▲ * ◇ - кроме адаптационных групп
- ▲ * * * * * - осень
- ◆ * □ - с 2-х лет

Модель двигательного режима

Модель двигательного режима включает в себя: физкультурно - оздоровительные занятия, учебные занятия по физической культуре, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурно-массовые занятия.

С использованием настоящей модели предполагается обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, наполнить рациональным содержанием, основанном на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Модель двигательного режима детей в МБДОУ

| | Виды и формы НОД | Особенности организации | | | | |
|---|-----------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| | | 1 мл.групп а | 2 мл.груп па | средняя группа | старшая группа | подготов. к школе |
| 1. Физкультурно-оздоровительная работа | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность | | | | |
| 1. | | 4- 5мин.х5= =20м-25м | 4- 5мин.х5 = =20м25 мин | 6- 8мин.х5 = =30м40 мин | 8- 10мин.х 5 =40м50 мин | 10-12мин.х5 =50м60мин |
| 1. | Двигательная разминка | Ежедневно, во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность - | | | | |
| 2. | | 3- 5мин.х5= 15м- 25мин | 3- 5мин.х5 = 15м- 25мин | 5- 7мин.х5 = 25м- 35мин | 7- 10мин.х 5= 35м- 50мин. | 7-10мин.х5= 35м-50мин. |

| | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|---|
| 1. 3. | Физкультмин утка+ Пальчиковая гимнастика | Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность - | | | | |
| | | 1- 3мин.х5= 5мин15м ин | 1- 3мин.х5 = 5мин15 мин | 1- 3мин.х5 = 5мин15 мин | 1- 3минх5= 5мин15 мин | 1-3минх5= 5мин15мин |
| 1. 4. | Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках) | | | | |
| | | 2 г.ж 8-10мин. х10=80м ин- 100мин | 15- 20мин. х10= 150мин- 200мин | 20- 25мин. х10= 200мин- 250мин | 25- 30мин. х10 250мин- 30мин | 30-45мин. х10= 300мин- 450мин |
| | | 3 г.ж 10- 15мин. х10=100м ин- 150мин | | | | |
| | | В дни проведения НОД по физическому развитию | | | | |
| | | 6-8мин. х10=60- 80мин. 5-10мин. х10= 50- 100мин. | 6-8мин. х10= 60- 80мин. 5- 10мин. х10= 50- 100мин. | 8- 10мин. х10= 80- 100мин. 8- 12мин. х10= 80- 120мин. | 10- 12мин. х10= 100- 120мин. 10- 15мин.х 10= 100- 150мин. | 12-15мин. х10= 120-150мин. 10- 15мин.х10= 100-150мин |
| 1. 5. | Оздоровитель ный бег | Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 чел. во время утренней прогулки. Длительность - | | | | |
| | | | | 3 мин. х 2= = 6 мин. | 7 мин. х 2= = 14 мин. | |
| 1. 6. | Индивидуаль ная работа по развитию движений. | Один раз в неделю с музыкальным руководителем и инструктором по физкультуре | | | | |
| | | | 15мин. х 1= = 15мин. | 20мин. х 1= = 20мин. | 20-5мин х 1=20- 25мин. | 25-30мин. х 1=25-30мин. |
| 1. | Целевые прогулки | | Один раз в месяц. Длительность - 60 мин. : 4 = 15 мин. | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|
| 7. | Экскурсии. | | | | | |
| 1. 8. | Гимнастика после дневного сна, закаливание. | Ежедневно. По мере пробуждения и подъёма детей. Длительность не более 10 мин. x 5 = 50 мин. | | | | |
| 2. НОД | | | | | | |
| 2. 1. | По физической культуре | Два раза в нед елю. | Три раза в неделю. | | | |
| | | 10 x 2=20 мин | 15 мин. x 3 = 45 мин. | 20 мин. x 3 =60 мин. | 25 мин. x 3 = 75 мин. | 30-35 мин. x 3=90-105 мин. |
| 3. Самостоятельная деятельность | | | | | | |
| 3. 1. | Самостоятель ная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | | | | |
| 4. Физкультурно-массовые мероприятия | | | | | | |
| 4. 1. | Неделя здоровья | | Один раз в квартал - | | | |
| 4. 2. | Физкультурн ый досуг | | Ежемесячно. Длительность - | | | |
| | | 20-30 мин. : 4=5 мин - 7мин | 20-30 мин. : 4=5мин - 7мин | 30-45 мин.: 4 =7мин.- 11мин | 45-50 мин.: 4 = 11-12 мин. | |
| 4. 3. | Физкультуно- спортивные праздники | | – | Два-три раза в год. Длительность | | |
| | | – | – | 60 мин. | до 1 ч 30 ми н. | до 1 ч. 30 мин |
| 4. 4. | Спартакиада вне детского сада | | | | | Районные и Городские соревнования Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленн ости, по специальной |

| | | | | | |
|--|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|--|
| | | | | | программе. Длительность не более 120 мин. |
| Итого в неделю: 15 часов 44 мин. | 7 часов 35 мин. | 8 часов 26 мин. | 10 часов 50 мин. | 13 часов 13 мин. | |