

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Принципы и подходы к формированию программы
4. Условия реализации программы

5. План оздоровительных мероприятий

**Пояснительная записка**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья и профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровье сберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника.

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду/ под редакцией Т.И. Бабаева; «Программно-нормативного документа по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений «Кэнчээри» /под редакцией С.И. Захарова; «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии с нормативными документами и Законом РФ «Об образовании»

**1. Цель и задачи программы**

***Цель:***

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Формировать начальные представления о некоторых видах спорта;

Овладеть подвижными играми с правилами;

Привить к здоровому образу жизни, овладеть его элементарным нормам и правилам.

Расширить представление о способах укрепления здоровья.

Воспитать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку играть, трудиться, заниматься сообща, воспитать дружбу между детьми разных национальностей.

***Задачи:***

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

**2. Принципы и подходы к формированию программы**

Программа:

* направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
* обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
* строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
* учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
* направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

**Компонент ДОУ реализуется через:**

*Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных* занятий к занятиям небольшими подгруппами с детьми инвалидами и ОВЗ), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

*Использование здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе* (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

*Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых* комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

*Совершенствование профессионального мастерства* педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

*Единство воздействия* со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-методическое обеспечение:**

* Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
* Дидактический материал «Виды спорта»;
* Подборка комплексов утренней гимнастики;
* Подборка стихов, потешек, загадок;
* Подборка музыкальных произведений;
* Технические средства обучения.
* Перспективные планы.
* Конспекты занятий.

**Предметно-развивающая образовательная среда**

***Спортивный зал.***

- Спортивное оборудование

(лестницы, скамейки, дуги, стенка здоровья и пр.);

- Комплект мягких модулей;

- «Батут».

- «Сухой бассейн».

***Спортивная площадка.***

- «полоса препятствий»,

- гимнастические стенки,

- пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

**Групповые комнаты оборудованы**:

физкультурными уголками, стаканчиками для полоскания рта, дорожками «здоровья», зона уединения

**Кабинет психолога** оборудован для комплексного психологического сопровождения ребенка.

**В Логопунктах** все необходимое для коррекционно-развивающих занятий с детьми.

**Пути интеграции:**

* Интеграция по темам.
* Интеграция по задачам и содержанию психолого-педагогической работы.
* Интеграция по средствам организации образовательного процесса.
* **Виды интеграции с другими образовательными областями**

Познавательное развитие

(в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)

(приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности)

Личностно-коммуникативное развитие

(развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; воспитание волевых качеств, лидерские качества; умение договариваться действовать согласно правил игры соревновании считаться мнением товарищей по команде с мнение взрослых)

Речевое развитие

( использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, использование логоритмических упражнений, пальчиковых игр с сопровождением стихов, потешек, использование игрового массажа лица кисти пальцев рук; с использованием Су-Джок). Выработка правильного речевого дыхания реализуется через игры и упражнения с сопровождения стихов по имитации движения и по подражанию взрослого. Развитие фонематического произвольного слуха слухового внимания в соответствии сигналами.

Художественно-эстетическое развитие

использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме

(использование музыкально-ритмической деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме).

**Область «Здоровье»**

|  |  |
| --- | --- |
| **По задачам и содержанию психолого-**  **педагогической работы** | **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** |
| «Познание» (формирование целостной  картины мира, расширение кругозора  в части представлений о здоровье и ЗОЖ человека |  |
| «Социализация» (формирование  первичных ценностных представлений  о здоровье и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил  поведения в части ЗОЖ) | «Художественное творчество»  (использование средств  продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье») |
| «Безопасность» (формирование  основ безопасности собственной  жизнедеятельности, в том числе здоровья) | «Труд» (накопление опыта  здоровье сберегающего  поведения в труде, освоение культуры здорового труда) |
| «Коммуникация» (развитие  свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека) | «Чтение художественной  литературы» (использование  художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье») |

**План оздоровительных мероприятий по группам.**

**Группа «Теремок»- младшая**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  10.00-11.20 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | ежедневно  11.40-11.45 |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп | ежедневно  11.45-11.50 |
| 8 | Сон дневной в проветриваемом помещении | ежедневно  12.35-15.00  до 20 сентября |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Респираторно-звуковая гимнастика: мух, жук, корова, ослик, лев, лягушка, пистолет | 15.35-16.15 |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе | ежедневно  16.50 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Санация очагов хронической инфекции | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | ежедневно  10.00-11.20 |
| 7 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | ежедневно  11.40-11.45 |
| 8 | Водные процедуры – закаливание стоп | ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Респираторно-звуковая гимнастика: мух, жук, корова, ослик, лев, лягушка, пистолет | 15.35-16.15 |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | ежедневно |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | ежедневно  10.00-11.20 |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание | ежедневно  11.40-11.45 |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой,  кварцевание группы | ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  15.20-16.15 |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Осмотр и санация полости рта | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | ежедневно  10.00-11.20 |
| 7 | Витаминный чай | 10 дней |
| 8 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание | ежедневно  11.40-11.45 |
| 9 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | ежедневно  11.45-11.50 |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | ежедневно  15.00-15.15 |
| 11 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | ежедневно  10.00-11.20 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме, респираторно-звуковая) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | ежедневно  10.00-11.20 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | ежедневно  10.00-11.20 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | по графику |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | ежедневно  11.45-11.50 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | ежедневно  10.00-11.20 |
| 6 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | ежедневно  11.45-11.50 |
| 7 | Сон при открытых форточках | ежедневно  13.00-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | ежедневно  17.30- до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | ежедневно  09.25-11.30 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | ежедневно  11.30-11.40 |
| 7 | Сон при открытых форточках | ежедневно  12.05-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | ежедневно  16.50 и до ухода |

**Группа средняя «Улыбка», «Колобок»**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.30-8.40 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  10.10-11.50 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 8 | Сон дневной в проветриваемом помещении | Ежедневно  12.50-15.00  до 20 сентября |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 10 | Фитотерапия (отвары, чай) | 10 дней |
| 11 | Респираторно-звуковая гимнастика: мух, жук, корова, ослик, лев, лягушка, пистолет | 15.40-15.50 |
| 12 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  16.50 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.30-8.40 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 октября  10.10-11.50 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 9 | Респираторно-звуковая гимнастика: мух, жук, корова, ослик, лев, лягушка, пистолет | 15.40-15.50 |
| 10 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  16.50 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Неспецифическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание | Ежедневно  11.40-11.45 |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой,  кварцевание группы | Ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Осмотр и санация полости рта | По графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 6 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание | Ежедневно  11.55-12.00 |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.00-12.10 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.55-12.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме, респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | По графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.50-12.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | По графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 7 | Поливитамины | Ежедневно |
| 8 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.55-12.00 |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 11 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 6 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | По графику |
| 7 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | по графику |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.55-12.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 6 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.55-12.00 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  13.00-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.35 |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.30-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  09.25-11.40 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  11.40-11.50 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  12.35-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  15.30-16.05  17.05 и до ухода |

**Группа старшая «Солнышко»**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе  Оздоровительный бег, занятия физкультурой на улице | 10.05-11.50  до 20 сентября |
| 6 | Ежедневный осмотр детей фельдшером с оценкой состояния, выявления аллергических реакций | Ежедневно |
| 7 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – закаливание стоп, полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой комнатной температуры, влажные обтирания тела, воздушные ванны | Ежедневно  11.50-12.15 |
| 9 | Сон дневной в проветриваемом помещении с использованием музыки на релаксацию – применение воздухоочистителя, увлажнителя воздуха | Ежедневно  12.50-15.00  до 20 сентября |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 11 | Фитотерапия (отвары, чай с учетом аллергии на те или иные компоненты – индивидуальный подход) | 10 дней |
| 12 | Самостоятельная двигательная деятельность, игры под музыку | Ежедневно  15.40-16.20 |
| 13 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  16.50 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе, кварцевание группы  Оздоровительный бег, занятия физкультурой на улице | 10.10-11.50  до 20 октября |
| 6 | Ежедневный осмотр детей фельдшером с оценкой состояния, выявления аллергических реакций | Ежедневно |
| 7 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – закаливание стоп, полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой комнатной температуры, влажные обтирания тела, воздушные ванны | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 10 | Фитотерапия (отвары, чай с учетом аллергии на те или иные компоненты – индивидуальный подход) | 10 дней |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность, игры под музыку | Ежедневно  15.40-16.20 |
| 12 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  16.50 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Ежедневный осмотр детей фельдшером с оценкой состояния, выявления аллергических реакций | Ежедневно |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп, полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой комнатной температуры, влажные обтирания тела, воздушные ванны | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 8 | Неспецифическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Медикаментозная профилактика вирусных заболеваний «целебная пилюля», закапывание и намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность, игры под музыку | Ежедневно  15.40-16.20 |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Ежедневный осмотр детей фельдшером с оценкой состояния, выявления аллергических реакций | Ежедневно |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп, полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой комнатной температуры, влажные обтирания тела, воздушные ванны | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 8 | Неспецифическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 11 | Фитотерапия (отвары, чай с учетом аллергии на те или иные компоненты – индивидуальный подход) | 10 дней |
| 12 | Самостоятельная двигательная деятельность, игры под музыку | Ежедневно  15.40-16.20 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Ежедневный осмотр детей фельдшером с оценкой состояния, выявления аллергических реакций | Ежедневно |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп, полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой комнатной температуры, влажные обтирания тела, воздушные ванны | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 8 | Неспецефическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по солевой дорожке, массаж стоп |  |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность, игры под музыку | Ежедневно  15.40-16.20 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.05 |
| 5 | Ежедневный осмотр детей фельдшером с оценкой состояния, выявления аллергических реакций |  |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп, полоскание ротовой полости и горла кипяченой водой комнатной температуры, влажные обтирания тела, воздушные ванны | Ежедневно |
| 8 | Неспецифическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно  11.50-12.10 |
| 9 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  14.50-15.15 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.05-11.50 |
| 7 | Поливитамины | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.50-12.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.40 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  10.10-11.50 |
| 6 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 7 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | по графику |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.45-11.50 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.40 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.00-9.05 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  10.00-11.50 |
| 6 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  11.45-11.50 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  13.00-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.40 |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.25-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  09.25-11.35 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  11.35-11.45 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  12.25-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  15.25-16.25  17.05 и до ухода |

**Подготовительная группа «Звездочка»**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Фитотерапия (отвары, чай) | 10 дней |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  10.45-12.25 |
| 7 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – закаливание стоп | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 9 | Сон дневной в проветриваемом помещении | Ежедневно  13.10-15.00  до 20 сентября |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 11 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 12 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | 10.45-12.25 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 9 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 10 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Не спецефическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой  Кварцевание группы | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Осмотр и санация полости рта | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.45 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме, респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.45 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 7 | Поливитамины | Ежедневно |
| 8 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 11 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.45 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 6 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 7 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | по графику |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.45 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  10.45-12.25 |
| 6 | Оздоровительный бег, занятия физкультурой на свежем воздухе | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.25-12.40 |
| 8 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  13.00-15.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.45 |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  17.05 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.30 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  09.20-12.00 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  12.00-12.15 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  12.45-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, спортивные игры | Ежедневно  15.25-16.20  17.05 и до ухода |

**группа старшая «Умка»**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Фитотерапия (отвары, чай) | 10 дней |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  11.20-12.30 |
| 7 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – закаливание стоп | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Сон дневной в проветриваемом помещении | Ежедневно  13.15-15.00  до 20 сентября |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 11 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 12 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 9 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 10 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Неспецефическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой  Кварцевание группы | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Осмотр и санация полости рта | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме, респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Поливитамины | Ежедневно |
| 8 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 11 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 7 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | по графику |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Оздоровительный бег, занятия физкультурой на свежем воздухе | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  13.15-15.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  09.20-12.15 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  12.15-12.25 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  12.55-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, спортивные игры | Ежедневно  15.20-16.25  17.10 и до ухода |

**Подготовительная группа «Сказка»**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Фитотерапия (отвары, чай) | 10 дней |
| 6 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  11.20-12.30 |
| 7 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – закаливание стоп | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Сон дневной в проветриваемом помещении | Ежедневно  13.15-15.00  до 20 сентября |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 11 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 12 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 9 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 10 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Неспецефическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой  Кварцевание группы | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Осмотр и санация полости рта | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме, респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Поливитамины | Ежедневно |
| 8 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 11 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 7 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | по графику |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Оздоровительный бег, занятия физкультурой на свежем воздухе | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  13.15-15.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  09.20-12.15 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  12.15-12.25 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  12.55-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, спортивные игры | Ежедневно  15.20-16.25  17.10 и до ухода |

**Группа подготовительная «Почемучка»**

**Оздоровительные мероприятия на сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – закаливание стоп | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Сон дневной в проветриваемом помещении | Ежедневно  13.15-15.00  до 20 сентября |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 10 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.40-8.45 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | до 20 сентября  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия, стимуляция биологически активных точек «Волшебные точки» | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком | Ежедневно  14.50-15.15 |
| 10 | Респираторно-звуковая гимнастика | Ежедневно |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – мытье рук | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Неспецифическая вирусных инфекций – арома-медальоны, чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой  Кварцевание группы | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Осмотр и санация полости рта | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Профилактика вирусных заболеваний намазывание оксолиновой мазью носа | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Витаминный чай | 10 дней |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Кварцевание, применение воздухоочистителя | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (дыхательная в игровой форме, респираторно-звуковая) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | по графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | По графику |
| 6 | Прогулка на 3-ем этаже, подвижные игры | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 7 | Поливитамины | Ежедневно |
| 8 | Неспецифическая профилактика вирусных инфекций – чеснок к первому блюду, чесночные бусы | Ежедневно |
| 9 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 10 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 11 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе с использованием подвижных игр, самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Рефлексотерапия «Волшебные точки» | По графику |
| 7 | Санация очагов хронической инфекции, осмотр ЛОР-врача, стоматолога | По графику |
| 8 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |

**Оздоровительные мероприятия на май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Подвижные игры до занятий  2 раза в неделю физ.занятия  2 раза в неделю музыкальные занятия в муз.зале | Ежедневно  9.05-9.10 |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  11.20-12.30 |
| 6 | Оздоровительный бег, занятия физкультурой на свежем воздухе | Ежедневно |
| 7 | Водные процедуры – полоскание рта кипяченой водой | Ежедневно  12.45-12.55 |
| 8 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  13.15-15.00 |
| 9 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 10 | Психологическая разгрузка, музыкальное оформление фона занятий | Ежедневно  15.20-15.50 |
| 11 | Прогулка на свежем воздухе, подвижные игры | Ежедневно  17.00 и до ухода |

**Оздоровительные мероприятия на июнь-июль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Сквозное проветривание до прихода детей | Ежедневно  7.30-7.45 |
| 2 | Утренняя гимнастика (образная дыхательная) | Ежедневно  8.20-8.35 |
| 3 | Водные процедуры – умывание и обливание рук до локтей водой комнатной температуры | Ежедневно  8.35-8.40 |
| 4 | Оздоровительный бег | 30 дней |
| 5 | Прогулка на свежем воздухе | Ежедневно  09.20-12.15 |
| 6 | Водные процедуры – мытье ног, босохождение по солевой дорожке, массаж стоп | Ежедневно  12.15-12.25 |
| 7 | Сон при открытых форточках | Ежедневно  12.55-15.00 |
| 8 | Воздушные ванны, гимнастика после сна, ходьба босиком по ребристой дорожке, профилактика плоскостопия | Ежедневно  15.00-15.15 |
| 9 | Прогулка на свежем воздухе, спортивные игры | Ежедневно  15.20-16.25  17.10 и до ухода |