

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Группа раннего возраста (I младшая группа)

№ п/п	Вид закаливания	Время проведения
1.	Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.	7 ⁰⁰ ч. – 8 ⁰⁰ ч.
2.	Утренняя гимнастика с включением упражнений на дыхание	по режиму дня
3.	«Сухой бассейн» (с выполнением комплекса упражнений)	утренний и вечерний блок
4.	Постепенное обучение полосканию рта	после каждого приема пищи
5.	Прогулка (дневная, вечерняя)	по режиму дня
6.	Оптимальный двигательный режим	в течение дня
7.	«Чесночные» киндеры	октябрь-ноябрь, март-апрель, период эпидемии гриппа
8.	Фитонциды (лук, чеснок)	октябрь, декабрь, январь, март, период эпидемии гриппа
9.	Сон без маек (осень, весна, лето)	во время дневного сна
10.	Дорожка здоровья: гимнастика в постели, хождение по массажным коврикам, по ребристой доске.	после сна
11.	«Босоножье»	При проведении «дорожки здоровья», утренних гимнастик, после дневного сна
12.	Аэрофитотерапия	2 раза в год в период эпидемии ОРВ

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
2-ая младшая группа

№ п/п	Вид закаливания	Время проведения
1.	Прием детей на улице (при температуре выше – 15 °С)	7 ⁰⁰ ч. - 7 ⁵⁰ ч..
2.	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	по режиму дня
3.	Точечно-игровой массаж по методике А.А. Уманской	перед обедом
4.	Полоскание полости рта (1 неделя месяца соленой водой, (1 ч.л. на 1 литр воды)	после каждого приема пищи
5.	Физкультурные занятия (3 занятия – в зале)	по расписанию непосредственно образовательной деятельности
6.	Физкультминутки	во время непосредственно образовательной деятельности
7.	«Чесночные» киндеры	октябрь-ноябрь, март-апрель, период эпидемии гриппа
8.	Фитонциды (лук, чеснок)	октябрь, декабрь, январь, март, период эпидемии гриппа
9.	Прогулки (дневная, вечерняя)	по режиму дня
10.	Оптимальный двигательный режим	в течение дня
11.	Сон без маек (осень, зима, весна, лето)	во время дневного сна
12.	Кинезиологические упражнения	в динамических паузах, между НОД,
13.	Аэрофитотерапия	2 раза в год в период эпидемии ОРВ
14.	«Дорожка здоровья» (гимнастика после сна, йодно - солевой метод закаливания, дыхательная гимнастика по Нестерюк).	после дневного сна
15.	«Босоножье»	При проведении «дорожки здоровья», утренних гимнастик , после дневного сна
16.	Пальчиковая гимнастика	перед обедом

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Средний дошкольный возраст

№ п/п	Вид закаливания	Время проведения
17.	Прием детей на улице (при температуре выше – 15 °С)	7 ⁰⁰ ч. - 7 ⁵⁰ ч..
18.	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	по режиму дня
19.	Точечно-игровой массаж по методике А.А. Уманской	перед обедом
20.	Полоскание полости рта (1 неделя месяца соленой водой, (1 ч.л. на 1 литр воды)	после каждого приема пищи
21.	Физкультурные занятия (2 занятия – в зале, 1 занятие – на воздухе)	по расписанию непосредственно образовательной деятельности
22.	Физкультминутки	во время непосредственно образовательной деятельности
23.	«Чесночные» киндеры	октябрь-ноябрь, март-апрель, период эпидемии гриппа
24.	Фитонциды (лук, чеснок)	октябрь, декабрь, январь, март, период эпидемии гриппа
25.	Прогулки (дневная, вечерняя)	по режиму дня
26.	Оптимальный двигательный режим	в течение дня
27.	Сон без маек (осень, зима, весна, лето)	во время дневного сна
28.	Кинезиологические упражнения	в динамических паузах, между НОД,
29.	Аэрофитотерапия	2 раза в год в период эпидемии ОРВ
30.	«Дорожка здоровья» (гимнастика после сна, йодно - солевой метод закаливания, дыхательная гимнастика по Нестерюк).	после дневного сна
31.	«Босоножье»	При проведении «дорожки здоровья», утренних гимнастик , после дневного сна
32.	Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	перед обедом

СХЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
Старший дошкольный возраст

№ п/п	Вид закаливания	Время проведения
33.	Прием детей на улице (при температуре выше – 15 °С)	7 ⁰⁰ ч. - 7 ⁵⁰ ч..
34.	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	по режиму дня
35.	Точечно-игровой массаж по методике А.А. Уманской	перед обедом
36.	Полоскание полости рта (1 неделя месяца соленой водой, (1 ч.л. на 1 литр воды)	после каждого приема пищи
37.	Физкультурные занятия (2 занятия – в зале, 1 занятие – на воздухе)	по расписанию непосредственно образовательной деятельности
38.	Физкультминутки	во время непосредственно образовательной деятельности
39.	«Чесночные» киндеры	октябрь-ноябрь, март-апрель, период эпидемии гриппа
40.	Фитонциды (лук, чеснок)	октябрь, декабрь, январь, март, период эпидемии гриппа
41.	Прогулки (дневная, вечерняя)	по режиму дня
42.	Оптимальный двигательный режим	в течение дня
43.	Сон без маек (осень, зима, весна, лето)	во время дневного сна
44.	Кинезиологические упражнения	в динамических паузах, между НОД,
45.	Аэрофитотерапия	2 раза в год в период эпидемии ОРВ
46.	«Дорожка здоровья» (гимнастика после сна, йодно - солевой метод закаливания, дыхательная гимнастика по Нестерюк).	после дневного сна
47.	«Босоножье»	При проведении «дорожки здоровья», утренних гимнастик , после дневного сна
48.	Артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	перед обедом

