**Система фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фізкультурно-оздоровча робота** | **Час проведення** | **Тривалість** | **Форма організації** | **Умови проведення** | **Періодичність** | **Виконавець** |
| 1. | Ранкова гімнастика | 8.00-8.30 | 5-12 хв | групова | На свіжому повітрі . У зимовий час у фізкультурній або музичній залі під музичний супровід у фізкультурній або музичній залі | щоденно | вихователь |
| 2. | Фізкультурні заняття | І пол.дня за розкладом | 20-25хв-молодша-середня;  30-35 старша | групова | У фізкультурній формі в «чешках» | Двічі на тиждень | вихователі |
| 3. | Фізкультурні паузи | Між заняттями | 5-10 хв | підгрупова | Між заняттями, що вимагають статичних поз |  |  |
| 4. | Оздоровчі хвилинки | І та ІІ п.дня | До 8 хв | підгрупова | Самомасаж, пальмінг очей, корекція постави | Щоденно між заняттями, або після денного сну | Діти,вихователі, медсестра |
| 5. | Фізкультура на повітрі | І п.дня за розкладом | 20-30 хв  (залежно від віку) | групова | На свіжому повітрі | Щоденно, крім днів, коли є фізкультурні заняття | вихователі |
| 6. | Фізкультхвилинки | На заняттях | 3-5 хв | Групова, підгрупова | Для зняття втоми | щоденно | вихователі |
| 7. | Походи за межі днз (дитячий туризм) | І п.дня | 15-30 хв  Залежно від віку | групова | Обов’язкові перерви з активним відпочинком у вигляді рухливих ігор, вправ | Двічі на місяць | вихователі |
| 8. | Рухливі ігри | Ранок, денна, вечірня прогулянки | 15-20 хв | Фронтально та індивідувально | На повітрі | Молодший-середній вік – 4-5 ігор, старший – 5-6 | вихователі |
| 9. | Гімнастика пробудження | ІІ п.дня | 5-10хв | групова | Після денного сну | щоденно | вихователі |
| 10. | Дні здоров’я | І , ІІ половина дня | Протягом дня | Групова, під групова, індивідуальна | Активна рухова діяльність дітей на свіжому повітрі. Навчальні заняття у цей день не проводяться. Зміст діяльності дітей та робота з батьками оздоровчого спрямування. | 1 раз на місяць | вихователі |
| 11. | Спортивні розваги | ІІ п.дня | 15-35 хв залежно від віку | Групова, підгрупова | Чергуються із музичними, літературними розвагами | 2 р/місяць | Інст.. з фізкультури, вихователі |
| 12. | Коригуюча гімнастика | ІІ п.дня | 5-10 хв | групова | Після денного сну | щоденно | Вихователі |
| 13. | Гурток «Юні шашкісти» | ІІ п.дня | 20-25 хв | підгрупова | Після полуденка | 1р/ тиждень | вихователі |
| 14.. | Гурток «Спортивно-ігровий» | ІІ п.дня | 20-25 хв | підгрупова | Після полуденка | 1р/ тиждень | вихователі |
| 15. | Фізичні вправи | І і ІІ п.дня | 5-10 хв | Індивідуально | За потреби, бажання дітей та як індивідуальна робота вихователя з дітьми | щоденно | Вихователь |
| 16. | Психокорекція  \*казкотерапія  \*сміхотерапія  \*музикотерапія | І п.дня | 15-25 хв.  Залежно від віку | Під групова та індивідуальна | Як корекція емоційних станів дітей, підвищення життєвого тонусу  У вечірні години  Під час підготовки до сну | За даними обстеження дітей психологом та спостережень вихователя  (щодня) | Практичний психолог, вихователі, музкерівники  (спільно) |
| 17. | Вітамінотерапія | І п.дня | В зимовий та літній період та під час епідемії грипу | групова | До обіду | Грудень, січень, березень за епідпоказниками | Старша медична сестра, вихователі |
| 18. | Аромотерапія | Іп.дня | Під час епідемії грипу | групова | Під час денного сну | За епідпоказниками |  |
| 19. | Фітотерапія (вітамінні чаї) | 2 тижні | Грудень, січень, лютий | групова | Перед сном | За епідпоказниками в зимовий період | Старша медична сестра, вихователі, помічники вих. |
| 20. | Самомасаж:  \*горіховий, каштановий  \*щіточковий  \*губковий  \*крапковий  \* Су-Джок | ІІ п.дня | 6-10 хв | підгрупова | Після денного сну | Щоденно  (за планом вихователя) | Вихователь, діти |
| 21. | Загартування:  \* перебування в полегшеному одязі;  \*одяг відповідно до пори року  \* повітряні процедури  \*ходіння босоніж на вулиці  \* ходіння босоніж у групі  \*ходіння по вологих сольових доріжках  \*обливання ступні прохолодною водою  \*полоскання горла | Протягом дня  Постійно  Постійно  Щоденно  І п.д  І п.д  ІІ п.дня  І п.д  І, ІІ п.д | 6-10хв | Під групова, групова | постійно  постійно  постійно  постійно  постійно  періодично  постійно  за планом вихователя  весна-літо  постійно | Загартування дитячого організму проводиться усіма зазначеними видами протягом усього перебування дитини в днз , за медичними показниками та бажанням батьків | Вихователь, помічник вихователя , старша медична сестра |
| 22. | Прогулянки | І, ІІ п.дня | 3-5 год  Залежно від віку | групова | щоденно | постійно | вихователі |
| 23. | Носіння медальйонів з часнику | щоденно | постійно | індивідуальна | Чіпляється на шию як медальйон, коробочка з отворами, в якій порізаний й зубок часнику(вміст коробочки міняється щодня) | У період епідемії грипу | вихователі |
| 24. | Вживання в їжу часника, зеленої цибулі | щоденно | постійно | Групова, індивідуальна | Зелена цибуля вирощується на підвіконні у зимовий період, а в літній на городі закладу і дається дітям до страв під час обіду | В період епідемії грипу та з метою надання оригінального смаку страв | Вихователі, помічники вихователів |
| 25. | Фізкультурні свята | І і ІІ п.дня | Від 40 хв до 1 год.20 хв  залежно від віку | групова | Проводяться театралізовані вистави, ігри, інсценівки із залученням батьків | Переважно в ІІ п.дня | Інструктор з фізкультури, вихователі, батьки |
| 26. | Тижні фізичної культури | 1р./ кварт. | 5 днів | групова, під групова, індивідуальна | Проводяться як фізкультурні свята з програмою на 5 днів | Активна пізнавальна, рухова діяльність фізкультурно-оздоровчого спрямування протягом дня | Інструктор з фізкультури,  вихователі |
| 27 | Тижні сприяння здорового способу життя та безпеки життєдіяльності | Січень-лютий  щорічно | 5 днів | Групова, під групова, індивідуальна | Тиждень безпеки життєдіяльності проводиться відповідно до комплексного плану роботи закладу з питань безпеки життєдіяльності і має на меті пропаганду здорового способу життя та профілактику захворювань серед дітей дошкільного в. | Проводяться масові та індивідуально-підгрупові заходи з питань здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, виховання турботливого ставлення до власного здоров’я. | вихователі |