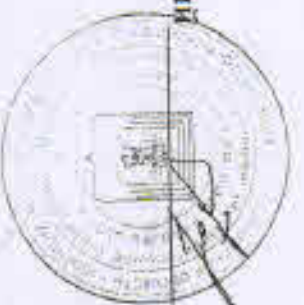


Заведующий



Утверждаю  
Панина И.С.

МБДОУ «Углицкий детский сад «Малышок»

Оздоровительная программа работы с детьми старшего дошкольного возраста

Воспитатели: Болсуни Н.А. Федотова Н.В.

№	Формы и методы	Теплый режим дня	Холодный режим дня	Повторения
1	Физические упражнения	1. Утренняя гимнастика на свежем воздухе с оздоровительным бегом; 2. Физкультура-оздоровительные занятия на открытом воздухе в облегченной одежде; 3. Подвижные и динамические игры;	1. Утренняя гимнастика в зале, в сочетании с воздушными ваннами; 2. Ходячие босиком во время утренней гимнастики в зале; 3. Подвижные игры и развлечения	Ежедневно
2	Гигиенические и водные процедуры	1. Контрастное умывание; 2. Мытьё рук по локоть; 3. Влажная уборка;	1. Умывание; 2. Влажная уборка помещения;	3-4 раза в день
3	Световоздушные ванны	1. Проветривание помещения сквозное; 2. Прогулки на свежем воздухе 3. Одностороннее проветривание во время сна; 4. Сон без маек. 5. Закаливание солнечными лучами	1. Проветривание помещения; 2. Прогулки на свежем воздухе; 3. Сквозное проветривание перед сном.	1. 2-4 раза в день; 2. Теплый период 2 раза в день; Холодный 1 раз в день. 3, 4, 5.

**КОПИЯ ВЕРНА**

Заведующий  
Панина И. С.

4	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развлечения и праздники</li> <li>2. Игры и забавы;</li> <li>3. Дни здоровья.</li> </ol>	Еждневно
5	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональное питание</li> <li>2. Чай с лимоном</li> <li>3. Кислородные коктейли</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональное питание;</li> <li>2. Чеснок к обеду;</li> <li>3. Витаминизация третьего блюда.</li> </ol>
6	Музыкотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкальное сопровождение утренней гимнастики;</li> <li>2. Музыкальное сопровождение прогулки.</li> </ol>	Еждневно
7	Промпагандя ЗОЖ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация бесед;</li> <li>2. Спортивные и закаляющие праздники и развлечения;</li> <li>3. Дифференцированные игры и спортивные упражнения с использованием полоски приквативий.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постройка спортивных сооружений из снега, для тренировки ОРУ.</li> <li>2. Консультации для родителей по ЗОЖ.</li> </ol>