**Комплексна програма**

**фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня молодшої групи**

|  |  |
| --- | --- |
| **7.30 – 8.05** | Санація повітря (*до приходу дітей*); ранковий прийом (*на свіжому повітрі з урахуванням погоди*), вживання «добрих» слів, малорухлива гра (*1-2*), гімнастика для очей (*2-3хв*), кольоротерапія, носіння часникових кулонів (*щоденно в період підйому застудних захворювань*), самостійна рухова діяльність |
| **8.06 – 8.12** | Ранкова гімнастика (*з коригувальними та дихальними вправами*) |
| **8.15 – 8.20** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана |
| **8.20 – 8.40** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час сніданку, валеохвилинка |
| **8.40 – 9.00** | Полоскання рота водою з крана, точковий масаж, масаж вушних раковин, пальчикова гімнастика, елементи психогімнастики, рухлива гра малої рухливості |
| **9.00 – 9.40** | Заняття з основ здоров’я (*2р\міс*); заняття з фізкультури (*2р\тижд. з еле-ментами точкового масажу, вправами на профілактику порушень поста-ви і плоскостопості, пластик-шоу, дихальної та пальчикової гімнастики та ін.);* заняття з інших розділів програми: фізкультхвилинка (*на 7-8хв заняття*), музикотерапія, міогімнастика (*вправи для язика*), фізкультпауза (*між заняттями, 7-8хв*), ігри-медитації, гімнастика для очей (*2-3хв*) |
| **9.40 – 11.55** | Підготовка до прогулянки (*виховання навичок самообслуговування та культури поведінки, вживання «добрих» слів*); прогулянка: фізкультура на свіжому повітрі (*2р\тижд*.), пішохідний перехід (*1р\тижд.),* коригувальні вправи, рухливі ігри (*3-4*), індивідуальна робота з розвитку рухів, сонячні та повітряні ванни, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей (*2-3хв*), піскотерапія, звукотерапія (*слухання* *природних звуків з лікувальною метою*), оздоровча ходьба (*3р\тижд.* *в середньому темпі на відстань до 700м*) |
| **11.55 –12.00** | Повернення з прогулянки, миття рук та обличчя водою з крана |
| **12.00 –12.10** | Гімнастика для очей (*2-3хв*), самомасаж носика та вух, валеохвилинка (*5хв*) |
| **12.10 –12.40** | Вживання свіжих салатів (*за 15хв до обіду*); вживання фітонцидів; виховання культурно-гігієнічних навичок під час обіду, валеохвилинка |
| **12.40 –12.45** | Полоскання рота водою з крана, полоскання горла відварами трав чи йодносольовим розчином |
| **12.45 –13.00** | Казкотерапія чи музикотерапія (*слухання* *колискової*), вживання «добрих» слів, релаксація, аерація під час сну |
| **13.00 –15.00** | Денний сон з аерацією під час сну (*припиняємо за 30 хв до підйому* *дітей*) |
| **15.00 –15.30** | Гімнастика пробудження (*в поєднанні із самомасажем стоп ніг, точковим масажем, рефлексогенною «доріжкою здоров’я», сольовою «доріжкою здоров’я», коригувальними вправами, повітряними ваннами, дихальною гімнастикою, ходьбою босоніж тощо*), музикотерапія, ароматерапія |
| **15.30 –15.40** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана |
| **15.40 –16.00** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час підвечірка, валеохвилинка |
| **16.00 –16.10** | Полоскання рота водою з крана, оздоровчі хвилинки, артикуляційна гімнастика |
| **16.10 –16.30** | Ігри-заняття (індивідуальні, групові), фізкультурні та валеологічні розваги (*1р\міс*), казкотерапія, музикотерапія, арт-терапія |
| **16.30 –18.00** | Прогулянка вечірня (рухливі ігри, сміхотерапія, дихальні вправи, артикуляційна гімнастика, гімнастика для очей (*2-3хв*), самостійна рухова діяльність); санація повітря групової кімнати; миття іграшок |

**Комплексна програма**

**фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня середньої групи**

|  |  |
| --- | --- |
| **7.30 – 8.12** | Санація повітря (*до приходу дітей*); ранковий прийом (*на свіжому повітрі з урахуванням погоди*), вживання «добрих» слів, малорухлива гра (*1-2*), гімнастика для очей (*2-3хв*), кольоротерапія, носіння часникових кулонів (*щоденно в період підйому застудних захворювань*), самостійна рухова діяльність |
| **8.12 – 8.20** | Ранкова гімнастика (*з коригувальними та дихальними вправами*) |
| **8.20 – 8.40** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана; виховання культурно-гігієнічних навичок під час сніданку, валеохвилинка |
| **8.40 – 9.00** | Полоскання рота водою з крана, точковий масаж, масаж вушних раковин, пальчикова гімнастика, елементи психогімнастики, рухлива гра малої рухливості |
| **9.00 – 10.00** | Заняття з основ здоров’я (*2р\міс*); заняття з фізкультури (*2р\тижд. з еле-ментами точкового масажу, вправами на профілактику порушень поста-ви і плоскостопості, пластик-шоу, дихальної та пальчикової гімнастики);* заняття з інших розділів програми: фізкультхвилинка (*на 7-9хв заняття*), музикотерапія, міогімнастика (*вправи для язика*), фізкультпауза (*між заняттями, 7-8 хв*), ігри-медитації, гімнастика для очей (*2-3 хв*) |
| **10.00 –12.00** | Підготовка до прогулянки (*виховання навичок самообслуговування та культури поведінки, вживання «добрих» слів*); прогулянка: фізкультура на свіжому повітрі (*2р\тижд*.), пішохідний перехід (*1р\тижд.),* коригувальні вправи, рухливі ігри (*3-4*), індивідуальна робота з розвитку рухів, сонячні та повітряні ванни, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей (*2-3хв*), піскотерапія, звукотерапія (*слухання* *природ-них звуків з лікувальною метою*), оздоровчий біг (*2р\тижд. по 3-4хв*), оздоровча ходьба (*3р\тижд.* *в середньому темпі на відстань до 1000м*) |
| **12.00 –12.10** | Повернення з прогулянки, миття рук та обличчя водою з крана |
| **12.10 –12.15** | Гімнастика для очей (*2-3хв*), точковий масаж (*2-3хв*) |
| **12.15 –12.45** | Вживання свіжих салатів (*за 15хв до обіду*); вживання фітонцидів; Виховання культурно-гігієнічних навичок під час обіду, валеохвихинка |
| **12.45 –13.00** | Полоскання рота водою з крана; полоскання горла відварами трав чи йодносольовим розчином |
| **13.00 –15.00** | Казкотерапія чи музикотерапія (*слухання* *колискової*), вживання «добрих» слів, релаксація; денний сон, аерація під час сну (*припиняємо за 30 хв до підйому* *дітей*) |
| **15.00 –15.30** | Гімнастика пробудження (*в поєднанні із самомасажем стоп ніг, точковим масажем, рефлексогенною «доріжкою здоров’я», коригувальною гімна-стикою, повітряними ваннами, дихальною гімнастикою, ходьбою босоніж сольовою «доріжкою здоров’я» тощо*), музикотерапія, ароматерапія |
| **15.30 –15.40** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана, валеохвилинка |
| **15.40 –16.00** | Ігри-заняття (індивідуальні, групові), фізкультурні та валеологічні розваги (*1р\міс*), казкотерапія, музикотерапія, арт-терапія |
| **16.00 –16.20** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час підвечірка, валеохвилинка |
| **16.20 –16.30** | Полоскання рота водою з крана, оздоровчі хвилинки, артикуляційна гімнастика |
| **16.30 –18.00** | Прогулянка вечірня (рухливі ігри, сміхотерапія, дихальні вправи, артикуляційна гімнастика, гімнастика для очей (*2-3хв*), самостійна рухова діяльність); санація повітря групової кімнати; миття іграшок |

**Комплексна програма**

**фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня старшої групи**

|  |  |
| --- | --- |
| **7.30 – 8.00** | Санація повітря (*до приходу дітей*); ранковий прийом (*на свіжому повітрі з урахуванням погоди*), вживання «добрих» слів, малорухлива гра (*1-2*), гімнастика для очей (*3-5хв*), кольоротерапія, носіння часникових кулонів (*щоденно в період підйому застудних захворювань*), самостійна рухова діяльність |
| **8.00 – 8.10** | Ранкова гімнастика (*з коригувальними та дихальними вправами*) |
| **8.10 – 8.20** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана |
| **8.20 – 8.40** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час сніданку, валеохвилинка |
| **8.40 – 9.00** | Полоскання рота водою з крана, точковий масаж, масаж вушних раковин, пальчикова гімнастика, елементи психогімнастики, артикуляційна гімнастика, рухлива гра малої рухливості |
| **9.00 – 10.30** | Заняття з основ здоров’я (*2р\міс*); заняття з фізкультури (*2р\тижд. з елементами точкового масажу, вправами на профілактику порушень постави і плоскостопості, вправами фітбол-аеробіки, пластик-шоу, дихальної та пальчикової гімнастики);* заняття з інших розділів програми: фізкультхвилинка (*на 10-12хв заняття*), музикотерапія, міогімнастика (*вправи для язика*), фізкультпауза (*між заняттями, 7-8хв*), ігри-медитації, гімнастика для очей (*3-5хв*) |
| **10.30 –12.20** | Підготовка до прогулянки (*виховання навичок самообслуговування та культури поведінки, вживання «добрих» слів*); прогулянка: фізкультура на свіжому повітрі (*2р\тижд*.), пішохідний перехід (*1р\тижд.),* коригувальні вправи, рухливі ігри (*4-5*), індивідуальна робота з розвитку рухів, сонячні та повітряні ванни, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей (*3-5хв*), піскотерапія, звукотерапія (*слухання* *природних звуків з лікувальною метою*), оздоровчий біг (*2р\тижд по 3-4хв*), оздоровча ходьба (*3р\тижд.* *в середньому темпі на відстань до 1500м*) |
| **12.20 –12.30** | Повернення з прогулянки, миття рук та обличчя водою з крана; гімнастика для очей (*2-3хв*) |
| **12.30 –13.00** | Вживання свіжих салатів (*за 15хв до обіду*); вживання фітонцидів; вихо-вання культурно-гігієнічних навичок під час обіду; полоскання рота водою з крана, полоскання горла відварами трав чи йодносольовим розчином |
| **13.00 –15.00** | Казкотерапія чи музикотерапія (*слухання* *колискової*), вживання «добрих» слів, релаксація; денний сон з аерацією під час сну (*припиняємо за 30 хв до підйому* *дітей*) |
| **15.00 –15.35** | Гімнастика пробудження: *в поєднанні із самомасажем стоп ніг (точковим масажем, щіточковим масажем та ін.), рефлексогенною «доріжкою здоров’я», сольовою «доріжкою здоров’я», коригувальною гімнастикою, повітряними ваннами, дихальною гімнастикою, ходьбою босоніж тощо*), музикотерапія, ароматерапія |
| **15.35 –15.40** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана |
| **15.40 –16.10** | Ігри-заняття (індивідуальні, групові), фізкультурні та валеологічні розваги (*1р\міс*), казкотерапія, музикотерапія, артикуляційна гімнастика, арт-терапія |
| **16.10 –16.30** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час підвечірка; полоскання рота водою з крана, оздоровчі хвилинки |
| **16.30 –18.00** | Прогулянка вечірня (рухливі ігри, сміхотерапія, дихальні вправи, артикуляційна гімнастика, гімнастика для очей (*3-5хв*), самостійна рухова діяльність); санація повітря групової кімнати; миття іграшок |

**Комплексна програма**

**фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня дітей раннього віку**

|  |  |
| --- | --- |
| **7.30 – 8.10** | Санація повітря (*до приходу дітей*); миття іграшок; ранковий прийом (*на свіжому повітрі з урахуванням погоди*), вживання «добрих» слів, малорухлива гра (*1-2*), носіння часникових кулонів (*щоденно в період підйому застудних захворювань*), валеохвилинка, самостійна рухова діяльність |
| **8.10 – 8.15** | Ранкова гімнастика (*з коригувальними та дихальними вправами*) |
| **8.15 – 8.20** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана |
| **8.20 – 8.40** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час сніданку |
| **8.40 – 9.00** | Масаж вушних раковин, пальчикова гімнастика, рухлива гра малої рухливості, самостійна рухова діяльність |
| **9.00 – 9.40** | Заняття з основ здоров’я (*2р\міс*); заняття з фізкультури (*2р\тижд. з елементами самомасажу рук, вправами на профілактику порушень постави і плоскостопості, дихальної та пальчикової гімнастики);* заняття з інших розділів програми: рухлива гра, музикотерапія, міогімнастика (*вправи для язика*), фізкультпауза (*між заняттями, 5-7хв*), ігри-медитації |
| **9.40 – 11.45** | Підготовка до прогулянки (*виховання навичок самообслуговування та культури поведінки, вживання «добрих» слів*); прогулянка: фізкультура на свіжому повітрі (*2р\тижд*. *по 15-20хв, в кінці прогулянки*), коригувальні вправи, рухливі ігри (*3-4*), індивідуальна робота з розвитку рухів, сонячні та повітряні ванни, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, піскотерапія, звукотерапія (*слухання* *природних звуків з лікувальною метою*), оздоровча ходьба (*щоденно до 5хв* *в середньому темпі на відстань 300м*) |
| **11.45 –12.00** | Повернення з прогулянки, миття рук та обличчя водою з крана; самомасаж носика та вух, валеохвилинка (*до* *5хв*) |
| **12.00 –12.30** | Вживання свіжих салатів (*за 15хв до обіду*); вживання фітонцидів; виховання культурно-гігієнічних навичок під час обіду, валеохвилинка |
| **12.30 –15.00** | Казкотерапія чи музикотерапія (*слухання* *колискової*), вживання «добрих» слів, релаксація; денний сон з аерацією під час сну (*припиняємо за 30 хв до підйому* *дітей*) |
| **15.00 –15.20** | Гімнастика пробудження (*в поєднанні із самомасажем стоп ніг, рефлексогенною «доріжкою здоров’я», сольовою «доріжкою здоров’я», коригувальними вправами на профілактику постави та плоскостопості, повітряними ваннами, дихальною гімнастикою, ходьбою босоніж тощо*), музикотерапія |
| **15.20 –15.30** | Миття рук до передпліччя та обличчя водою з крана |
| **15.30 –15.50** | Виховання культурно-гігієнічних навичок під час підвечірка, валеохвилинка |
| **15.50 –16.30** | Ігри-заняття (індивідуальні, групові), фізкультурні та валеологічні розваги (*1р\міс по 15-20хв*), казкотерапія, музикотерапія |
| **16.30 –18.00** | Прогулянка вечірня (рухливі ігри, сміхотерапія, дихальні вправи, пальчикова гімнастика, самостійна рухова діяльність); санація повітря групової кімнати; миття іграшок |