

Заместитель заведующей по УВ и АР
С.С. Полищук

Утверждаю:
Заведующая О.В. Дудина
« 22 » августа 2019г.

Система физкультурно - оздоровительной работы в ДОО с учетом регионального компонента

| № п/п | Мероприятия | Группа | Периодичность | Ответственные |
|---|--|-------------------------|------------------------------------|--|
| 1. Мониторинг | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | Все группы | 2 раза в год (сентябрь, май) | Старшая медсестра воспитатели |
| 2. | Диспансеризация | подготовительные группы | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач |
| 2. Обеспечение здорового ритма жизни | | | | |
| 1. | -Щадящий режим / в адаптационный период/ -гибкий режим дня -определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата | Все группы | Ежедневно в адаптационный период | Воспитатели, ст. медсестра, педагог-психолог |
| 3. Двигательная активность | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2. | Физическая культура в зале на воздухе | Все группы | 3 раза в неделю 2 раза 1 раз | Воспитатели |
| 3. | Физкультминутки | Все группы | Ежедневно, в течение дня | Воспитатели, специалисты |
| 4. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели |
| 5. | Бодрящая гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |

| | | | | |
|----|---------------------------------|-------------------|-----------------|--|
| 7. | Физкультурные досуги, праздники | Все группы | 1 раз в квартал | Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители |
| 8. | День здоровья | Дошкольные группы | 1 раз в квартал | Старшая медсестра, воспитатели |

4. Дополнительная двигательная активность

| | | | | |
|----|---|-------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| 1. | Оздоровительно-профилактические игры на воде | Дошкольные группы | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре |
| 2. | Оздоровительно-профилактические игры на воздухе | Подготовительные группы | 2 раза в неделю | Тренер ДЮСШ |

5. Профилактические мероприятия

| | | | | |
|----|--|------------|---|--------------------------|
| 1. | Витаминация третьего блюда | Все группы | 2 раза в год (осень, весна) | Старшая медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды возникновения инфекций (осень – весна) | Старшая медсестра |
| 3. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | В течение дня | Воспитатели, специалисты |
| 4. | Дыхательная гимнастика | Все группы | В течение дня | Воспитатели, специалисты |
| 5. | Зрительная гимнастика | Все группы | В течение дня | Воспитатели, специалисты |
| 6. | Речевая гимнастика | Все группы | В течение дня | Воспитатели, специалисты |

6. Нетрадиционные формы оздоровления

| | | | | |
|----|--|------------|--|---------------------------------------|
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения в педагогическом процессе | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| 2. | Оздоровление фитонцидами (лук, чеснок) | Все группы | В неблагоприятные периоды возникновения инфекций (осень – весна) | Старшая медсестра, воспитатели |

7. Закаливание

| | | | | |
|------------------------------|--|-------------------|---|----------------------------------|
| 1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | Ежедневно, в течение года | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 3. | Прогулки на улице | Все группы | Ежедневно в зависимости от погодных условий, в течение года | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Босохождение по «Дорожкам здоровья» | Все группы | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели |
| 5. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 6. | Контрастное обливание ног | Дошкольные группы | Июнь - август | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 7. | Игры с водой | Все группы | Июнь - август | Воспитатели, специалисты |
| 8. | Полоскание зева кипяченной охлажденной водой | Дошкольные группы | Ежедневно, после каждого приема пищи | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 8.Работа с педагогами | | | | |
| 1. | Итоги оздоровительной работы | Все группы | май | Ст. медсестра |
| 2. | Оформление тетрадей «Мониторинг здоровья» | Все группы | ежемесячно | Воспитатели |
| 3. | Контроль за физическим развитием и здоровьем детей | Все группы | 1 раз в квартал | Ст. медсестра |
| 4. | Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни | Все группы | 1 раз в квартал | Ст. медсестра |