

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИИ

№ п/п	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и апреле)	Медсестра (по согласованию), инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра (по согласованию)
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура в зале и на свежем воздухе	Все группы	3 раза в неделю (младшие, средняя, старшая, подг. к школе группы – 1 раз в неделю на воздухе)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна: комплекс «Пробуждение»	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Гимнастика с элементами хатхи-йоги	Старшая, подг. группы	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
6.	Физкультурные развлечения	Все	1 раз в мес.	Инструктор по физической культуре
7.	Спортивные праздники	Все	3 раза в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
8.	Спортивные праздники с родителями (законными представителями)	Все	1 раз в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
9.	День здоровья	Все группы,	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, муз. руководители, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Неделя здоровья	Все группы	Февраль, апрель	Все педагоги
12.	Дополнительная двигательная деятельность: физминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями (законными представителями))	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	медсестра (по согласованию)
IV. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре

			физкультурных занятиях	культуре
2.	Ходьба босиком по массажным дорожкам.	Все группы	После сна	Воспитатели групп
3	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели групп
4	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5	Обливание рук до локтя	Все группы	После дневного сна	Воспитатели групп
V. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00- 10.30	Младшие воспитатели, воспитатели

Система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДООУ, укреплению их здоровья

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим, гибкий режим, пропаганда здорового образа жизни, занятия по образовательной области «социально-коммуникативное развитие»
2	Двигательная активность	Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивные праздники, физкультурные развлечения дни и недели здоровья, участие в спортивных мероприятиях
3	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений, сон с доступом свежего воздуха, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима, контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую), прием детей на улице в теплое время года
4	Диетотерапия	Рациональное питание по меню
5	Музтерапия	Музыкально-театральная деятельность
6	Занятия с педагогом-психологом	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игротренинги на саморегуляцию и снятие нервного напряжения, коррекция поведения.
7	Закаливающие процедуры	Хожение босиком по массажным коврикам после дневного сна, обливание рук до локтя прохладной водой
8	Гигиенические и водные процедуры	Умывание, мытье рук, игры с водой (в летний период).
9	Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	см. СанПин

Система закаливания с учетом времени года

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Вода	Обливание рук до локтя	Ежедневно	После дневного сна	нач. t воды +18 +20 20-30 сек	+	+	+	+
	Умывание	ежедневно	После приема пищи, после прогулки	нач. t воды +18+20 20-30 сек	+	+	+	+
Воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно в течение года		+	+	+	+

	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно в течение года		+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	После занятий в первой и второй половине дня	Ежедневно в течение года	От 1,5 до 3 часов в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	После приема детей в ДОУ в летнее время	Ежедневно если позволяют погодные условия	10 мин.	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на свежем воздухе	В течение года	1 раз в неделю	20-30 мин. в зависимости от возрастной группы	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно	5-7 мин.	+	+	+	+
		На прогулке	Июнь-август		+	+	+	+
	Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой	Во время тихого часа	Ежедневно в течение года	t возд. +15+16	+	+	+	+
	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедневно в течение года	По 1-1,5 мин. t возд. +21+24	+	+	+	+
	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно в течение года	3-5 упражнений	+	+	+	+
	Дозированные солнечные ванны	Не прогулке	Июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00	До 25 мин.	+		
					До 30 мин.		+	+
Рецепторы	Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно в течение года	3-5 мин.	+	+	+	+
	Босохождение	После сна	Ежедневно в течение года	3-5 мин.		+	+	+

Система закаливающих и оздоровительных мероприятий по группам в ДОУ

Ранний возраст (1-3 лет)	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	Утренний прием детей на свежем воздухе (летом)	Утренний прием детей на свежем воздухе (летом)	Утренний прием детей на свежем воздухе (летом)	Утренний прием детей на свежем воздухе (летом)
Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика в зале	Утренняя гимнастика в зале	Утренняя гимнастика в зале	Утренняя гимнастика в зале (летом на свежем воздухе)

группе	(летом на свежем воздухе)	(летом на свежем воздухе)	(летом на свежем воздухе)	воздухе)
Проветривание: сквозное, одностороннее	Проветривание: сквозное, одностороннее	Проветривание: сквозное, одностороннее	Проветривание: сквозное, одностороннее	Проветривание: сквозное, одностороннее
Физкультура в зале (летом на свежем воздухе)	Физкультура в зале (летом на свежем воздухе)	Физкультура в зале (летом на свежем воздухе), в течение года 1 раз в неделю на свежем воздухе	Физкультура в зале (летом на свежем воздухе), в течение года 1 раз в неделю на свежем воздухе	Физкультура в зале (летом на свежем воздухе), в течение года 1 раз в неделю на свежем воздухе
Подвижные игры в течение дня и на прогулке	Подвижные игры в течение дня и на прогулке	Подвижные и спортивные игры в течение дня и на прогулке	Подвижные и спортивные игры в течение дня и на прогулке	Подвижные и спортивные игры в течение дня и на прогулке
Сон с доступом свежего воздуха	Сон с доступом свежего воздуха	Сон с доступом свежего воздуха	Сон с доступом свежего воздуха	Сон с доступом свежего воздуха
Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна	Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна	Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна	Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна	Ходьба босиком по массажным дорожкам после сна
Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны
Чесночные ингаляции в период карантинов гриппа, ОРЗ	Чесночные ингаляции в период карантинов гриппа, ОРЗ	Чесночные ингаляции в период карантинов гриппа, ОРЗ	Чесночные ингаляции в период карантинов гриппа, ОРЗ	Чесночные ингаляции в период карантинов гриппа, ОРЗ
	Обливание рук до локтя холодной водой	Обливание рук до локтя холодной водой	Обливание рук до локтя холодной водой	Обливание рук до локтя холодной водой
Соки, фрукты, овощные салаты	Соки, фрукты, овощные салаты	Соки, фрукты, овощные салаты	Соки, фрукты, овощные салаты	Соки, фрукты, овощные салаты
		Изучение точечного массажа	Изучение точечного массажа	Изучение точечного массажа