

### СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
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)
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура в зале на 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 "Пробуждения"	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.	Все	1 раз в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
9	День здоровья	Все группы,	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре , медсестра (по согласованию), муз. рук., 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 пробуждения	Все	Ежедневно	Воспитатели групп
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	медсестра (по согласованию)
<b>IV. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели групп, Инструктор по физической 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
<b>V. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
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 ДОУ, укреплению их здоровья***

<b>№</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	Обеспечение здорового образа жизни	щадящий адаптационный режим гибкий режим пропаганда здорового образа жизни непосредственная образовательная деятельность (образовательная область "социально-коммуникативное развитие")
<b>2</b>	Двигательная активность	утренняя гимнастика физкультурные занятия подвижные игры корректирующая гимнастика дыхательная гимнастика спортивные праздники физкультурные развлечения дни и недели здоровья, участие в районных спортивных мероприятиях
<b>3</b>	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
<b>4</b>	Диетотерапия	рациональное питание по меню
<b>5</b>	Музтерапия	музыкально-театральная деятельность
<b>6</b>	Занятия с педагогом-психологом	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы. Игротренинги на саморегуляцию и снятие нервного напряжения. коррекция поведения.
<b>7</b>	Закаливающие процедуры	хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна обливание рук до локтя прохладной водой

8	Гигиенические и водные процедуры	умывание мытьё 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
<b>Вода</b>	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	+	+	+	+
<b>Воздух</b>	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно в течение года		+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно в течение года		+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	После организованной образовательной деятельности, после сна	Ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	После утреннего приема детей в ДОУ	Ежедневно (если позволяют погодные условия)	10 мин.		+	+	+
	Физкультурные занятия на 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 помещения	По графику	Ежедневно в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой-		Ежедневно, в течение года	t возд.+15+16		+	+	+
	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течение года	по 1-1,5 мин. t возд. +13+16 t возд. +21+24		+	+	+
	Дыхательная	Во время	Ежедневно, в	3-5		+	+	+

	гимнастика	утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	течение года	упражнений					
	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь с учетом погодных условий	с 9.00	До 25 мин.	+			
				до 10.00	До 30 мин.		+	+	+
<b>Рецепторы</b>	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 л.)	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подг. группа
Утренний прием на воздухе (лето)	Утренний прием на воздухе (лето)	Утренний прием на воздухе (лето)	Утренний прием на воздухе (лето,)	Утренний прием на воздухе (лето)
Утренняя гимнастика в группе	Утренняя гимнастика в зале (на воздухе летом)	Утренняя гимнастика в зале (на воздухе летом)	Утренняя гимнастика в зале (на воздухе летом)	Утренняя гимнастика в зале (на воздухе летом)
Проветривание: сквозное одностороннее	Проветривание: сквозное одностороннее	Проветривание: сквозное одностороннее	Проветривание: сквозное одностороннее	Проветривание: сквозное одностороннее
Физкультура в зале (летом на воздухе)	Физкультура в зале (летом на воздухе)	Физкультура на свежем воздухе (раз в неделю)	Физкультура на свежем воздухе (раз в неделю)	Физкультура на свежем воздухе (раз в неделю)
Подвижные игры в течение дня, на прогулке.	Подвижные игры в течение дня, на прогулке.	Подвижные и спортивные игры в течение дня, на прогулке.	Подвижные и спортивные игры в течение дня, на прогулке.	Подвижные и спортивные игры в течение дня, 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 после сна, по массажным дорожкам.	Ходьба босиком после сна, по массажным дорожкам.	Ходьба босиком после сна	Ходьба босиком после сна	Ходьба босиком после сна
Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны	Воздушные ванны
Чесночные ингаляции (в период	Чесночные ингаляции (в период эпидемии	Чесночные ингаляции (в период эпидемии	Чесночные ингаляции (в период эпидемии	Чесночные ингаляции (в период эпидемии

эпидемии гриппа, ОРЗ)	гриппа, ОРЗ)	гриппа, ОРЗ)	гриппа, ОРЗ)	гриппа, ОРЗ)
	Обливание рук до локтя прохладной водой	Обливание рук до локтя прохладной водой	Обливание рук до локтя прохладной водой	Обливание рук до локтя прохладной 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.