**Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственный |
| 1. **МОНИТОРИНГ** | | | | | |
| 1. | | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Восп. по физ. культуре, воспитатели групп |
| 2. | | Диспансеризация | старшая,  подготовит | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | |
| 1. | | Утренняя гимнастика | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп или воспитатель по физкуль­туре |
| 2. | | Физическая культура  - в зале  - на воздухе | Все кроме ясельных групп | 1. раза в нед   2 раза  1 раз | Воспитатель по физкультуре Воспитатели групп |
| 3. | | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | | Гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | | Спортивные упражнения | Все  группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | | Спортивные игры | Старшие гр. | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | | «Секция художественной гимнастики» | Старшая гр. | 1раз в неделю | Тренер спортивной школы |
| 8. | | Физкультурные досуги | Все дошкольные гр. | 1 раз в месяц | Воспитатели, музыкальный руководитель |
| 9. | | Физкультурные праздники | Старшая, подготовит | 2 раза в год | Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| 11. | | Неделя здоровья | Все группы, кроме ясельных | 1 раз в год | Ст. медсестра, муыкальный руководитель, воспитатели |
| 12. | | Каникулы | Все  группы | 1 раза в год | Все педагоги |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | |
| **III.ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | |
| 1. | | Витаминотерапия | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра |
| 2 | | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.) | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | Ст. медсестра, воспитатели, младшие воспитатели |
| 3 | | Закладывание оксолиновой мази в нос | Все группы | Медсестра |
| 4 | | Тубус – кварц на миндалины | По назначенврача | В течение года | Медсестра |
| 5 | | Рыбий жир (витамин D) | Все группы | Осень, весна | Медсестра |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыки на занятиях физ­культуре и перед сном | Ст. медсестра, воспитатели групп |
| 2. | Фитотерапия  а) полоскания горла  отварами трав  б) фиточай витаминный  в) фитоадептогены  (иммунал) | | По назначе­нию врача | 2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь) | Ст. медсестра, врач |
| 3. | Фитонцидотерапия  (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| 4 | Ароматерапия (пихтовое масло) | | Все группы | Осень, весна | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| 5 | «Морской прибой» - орошение зева морской водой | | Ясельные группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекцион­ные заболевания | Ст. медсестра |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | | Все группы | После дневного сна, на физкуль­турных  занятиях | Воспитатели, воспитатель по физкультуре, инструк­тор по плаванию |
| 2. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна, на занятии физкультурой в зале | Воспитатели, воспитатель по физкультуре |
| 3. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** | | | | | |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | | Все группы | Ежедневно 10.00 | Младшие воспитатели, воспитатели |

**1.2.3. Система закаливающих мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Оздоровительные мероприятия*** | ***I младшая*** | ***II младшая*** | ***средняя*** | ***старшая*** | ***подготовительная*** |
| 1 | Утренний прием детей на воздухе | + | + | + | + | + |
| 2 | Контрастное воздушное закаливание | + | + | + | + | + |
| 3 | Дыхательная гимнастика | + | + | + | + | + |
| 4 | Босохождение | + | + | + | + | + |
| 5 | Ребристая доска | + | + | + | + | + |
| 6 | Дорожка с пуговицами | + | + | + | + | + |
| 7 | Точечный массаж | - | - | - | + | + |
| 8 | Умывание прохладной водой | + | + | + | + | + |
| 9 | Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры | - | + | + | + | + |
| 10 | Прогулка 2 раза в день | + | + | + | + | + |
| 11 | Коррекционная гимнастика | + | + | + | + | + |
| 12 | Сон без маечек | + | + | + | + | + |
| 13 | Соблюдение воздушного режима | + | + | + | + | + |
| 14 | Проветривание помещений | + | + | + | + | + |
| 15 | Световой режим | + | + | + | + | + |