

## Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Содержание работы	Участники процесса	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок исполнения
<b>1. Оптимизация режима</b>					
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течение года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	регулярно	Заведующий , ст. воспитатель	в течение года
<b>2. Организация рационального питания</b>					
2.1	Ограничение «жестких» методов обработки продуктов	все группы	ежедневно	Заведующий	в течение года
2.2	Учет состояния здоровья детей	все группы	ежедневно	Медсестра	в течение года
2.3	Введение в рацион овощей, соков, фруктов	все группы	ежедневно	Заведующий	в течение года
2.4	Витаминация третьих блюд	все группы	ежедневно	Заведующий	в течение года
2.5	Соблюдение технологии приготовления блюд, сроков хранения и реализации скоропортящихся продуктов	все группы	ежедневно	Заведующий	в течение года
<b>3. Организация двигательного режима</b>					
3.1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течение года
3.2	Физкультурное НОД	все группы	3 раза в неделю (одно НОД на улице)	Инструктор по физической культуре	в течение года
3.3	Музыкальное НОД	все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	в течение года
3.4	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течение года
3.5	Физминутки, физпаузы.	все группы	При проведении НОД	Воспитатели	в течение года
<b>4. Охрана психического здоровья</b>					
4.1	Использование приёмов релаксации в группе: минуты тишины, уголки уединения, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели Специалисты	в течение года
<b>5. Профилактика заболеваемости</b>					

5.1	Гимнастика для глаз	все группы	во время НОД на физминутках	Воспитатели	в течение года
5.2	Дыхательная гимнастика	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течение года
5.3	Профилактика гриппа (прививки)	все группы с согласия родителей	1 раз в год	медсестра (по согласованию)	сентябрь – декабрь
5.4	Оксолиновая мазь	все группы	ежедневно, 1 раз в день: утром	Медсестра (по согласованию)	октябрь – декабрь, март – апрель
5.5	Фруктово-ягодные соки, фрукты, овощи	все группы	ежедневно, 2-ой завтрак	Воспитатели	в течение года
5.6	Кварцевание групп	Первая младшая	ежедневно	Воспитатели	В течении года
5.7	Совместная деятельность с детьми по ОБЖ	все группы	1 раз в неделю	Воспитатели	в течение года
<b>6. Оздоровление фитонцидами</b>					
6.1	Чесочно-луковая закуска	все группы	обед	Воспитатели	с октября по апрель
6.2	Чесочные бусы для детей, ароматизация помещений чесноком	все группы	в течение дня, ежедневно	Воспитатели	с октября по апрель
<b>7. Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка (по согласию родителей)</b>					
7.1	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течение года
7.2	Прогулки на св. воздухе	все группы	2 раза в день	Воспитатели	в течение года
7.3	Босохождение по «Дорожкам здоровья»	Все группы	ежедневно до и после дневного сна	Воспитатели	в течение года
7.4	Умывание прохладной водой	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течение года
7.5	Игры с водой	все группы	на прогулке, при НОД	Воспитатели	июнь – август
<b>8. Оздоровительные мероприятия</b>					
8.1	Поливитамины	все группы	по 1 разу в течение 10 дней	Медсестра	декабрь – февраль
<b>9. Профилактика нарушений речи</b>					
9.1	Артикуляционная гимнастика	все группы	ежедневно	Воспитатели	в течении уч.года
<b>10. Работа с педагогами</b>					

10.1	Регулярное проведение инструктажей по СанПиН, охрана труда	все группы	1 раз в месяц 1 раз в квартал	Зам. Зав. по безопасности	в течении уч.года
10.2	Консультирование педагогов по физкультурно-оздоровительной работе	все группы	1 раз в месяц	Старший воспитатель	в течении уч.года
10.3	Совместная деятельность педагогов и детей	все группы	3 раза в год	Старший воспитатель	В соответствии с планом работы МБДОУ
<b>11. Работа с родителями</b>					
11.1	Ознакомление с физкультурно-оздоровительной работой в группе и в МБДОУ	все группы	начало учебного года	Заведующий, старший воспитатель	начало учебного года
11.2	Просвещение родителей на сайте МБДОУ	все группы	постоянно	Старший воспитатель	В течение года
11.3	Уголки здоровья для родителей	все группы	еженедельно	Старший воспитатель	в течении уч.года
11.4	Консультирование родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	все группы	ежедневно	Старший воспитатель	в течении уч.года
11.5	Проведение родительских собраний	все группы	1 раз в квартал	Заведующий, воспитатели	по плану МБДОУ
11.6	Проведение совместных праздников здоровья	все группы	по плану	Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре	в течении уч.года