

## Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития.	Все	2 раза в год (в начале года и в конце года)	Ст. медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
<b>II. Организация двигательного режима</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, музыкальный
2.	Физическая культура - в музыкально-физкультурном зале; - на прогулке	Все группы  Старшая, подготовительная к школе	3 раза в неделю  1 раз	Инструктор 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 игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре
7.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы, кроме группы раннего возраста	1 раз в квартал	Воспитатели по физкультуре, инструктор по плаванию, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели
<b>III. Профилактические мероприятия</b>				
1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	каждый день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Воспитатели, инструктор по физической культуре

2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Воспитатели Ст. медсестра
3.	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание	По показаниям и назначениям врача	В течение года	Ст. медсестра

#### **IV. Оздоровление фитоцидами**

1.	Чесночный раствор	Все группы	Перед прогулкой, перед обедом	Воспитатели, контроль ст.медсестра
2.	Ароматизация помещений чесночные и луковые букетики	Все группы	Ежедневно в течение дня	Младшие воспитатели, контроль ст.медсестры

#### **V. Закаливание**

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, НОД	Воспитатели, воспитатель по физкультуре, инструктор по плаванию
2.	Ходьба босиком по «Дорожкам здоровья»	Все группы	После сна, НОД в музыкально-физкультурном зале	Воспитатели, инструктор 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
5.	Солнечные ванны	Все группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатели

#### **VI.Оздоровительная работа**

1.	Витаминизация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра
----	------------------------------	------------	-----------	---------------

#### **VI. Организация вторых завтраков**

1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно	Мл. воспитатели, воспитатели
----	-----------------------------	------------	-----------	------------------------------

#### **Модель режима двигательной активности детей в ДОУ**

Виды занятий и форма двигательной активности		Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовит. группа	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	5 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.	Ежедневно в музыкально-физкультурном зале,

						группе, во время утренней прогулки
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно
1.3	Физкультурная минутка	1,5-2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	Ежедневно во время НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	6-10 мин.	10-15 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	Ежедневно во время прогулок
1.5	Индивидуальная работа (упражнения на прогулке)	5-8 мин.	5-8 мин.	12-15 мин.	12-15 мин.	Ежедневно
1.6	Физкультурные упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	10-12 мин.	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---	3-7 мин.	3-7 мин.	8-10 мин.	2 раза в неделю, подгруппами (5-7чел.) в утреннюю прогулку

## 2. Образовательная область «Физическое развитие»

2.1	Физическая культура	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю
-----	---------------------	---------	---------	---------	---------	-----------------

## 3. Самостоятельная двигательная деятельность

3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно, в помещении, во время прогулки
-----	---	--	---

## 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1	Физкультурный досуг	20-30 мин.	20-30 мин.	35-40 мин.	40-50 мин.	1 раз в 2 месяца, во 2й половине дня, 2-3 раза в год
4.2	Физкультурный праздник	30-40 мин.	50-60 мин.	60-80 мин.	60-80мин.	2 раза в год В спортзале или на воздухе

## 5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время проведения физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья
-----	---	--