

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МКДОУ Д/С «Солнышко»

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание привычки к здоровому образу жизни (ЗОЖ)

№ п\п	Содержание (виды оздоровительной деятельности)	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Организация двигательного режима					
1	Утренняя гимнастика	Все гр.	ежедневно	Инструктор по ФК	В теч года
2	Физкультминутки	Все гр.	ежедневно	Воспитатели	В теч. года
3	Игры и физические упр. на прогулке	Все гр.	ежедневно	Воспитатели	В теч. года
4	Физкультурные занятия	Все группы	Мл., ср. гр. – 2 раза в неделю Ст., подг. гр – 3 раза в неделю (1 – на свежем воздухе)	Воспитатели, инструктор по ФК	В теч. года
5	Гимнастика после сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В теч. года
6	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели Инструктор по ФК	В теч. года
7	Спортивные праздники	Ср, ст, подг. гр.	2 раза в год	Воспитатели инструктор по ФК	В теч. года
Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка					
1	Воздушные ванны(облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
2	Прогулки на воздухе	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
3	Хожение босиком по траве	Все группы	ежедневно	воспитатели	Июнь-август

4	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
5	Мытье ног	Все группв	ежедневно	Мл.воспитатели воспитатели	Июнь-август
6	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой	Мл., ср., ст, подг. гр	Ежедневно(после приема пищи)	Мл.воспитатели	В течение года
Оздоровление фитонцидами					
1	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	Все группы	В течение дня ежедневно	Мл.воспитатель, воспитатель, контроль медработника	Неблагоприятные периоды эпидемии (осень –весна)
Профилактика заболеваемости					
1	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры ,работа с родителями)	Все группы		Ст. медсестра Воспитатели Мл.воспитатель	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)
Лечебно-оздоровительная работа					
В и т а м и н о т е р а п и я					
1	Витаминизация третьего блюда	Все группы	ежедневно	медработник	В течение года
Организация второго завтрака					
1	Соки, натуральные фрукты	Все группы	ежедневно	Мл.воспитатель воспитатель	В течение года