

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 ин- фекции) |
| 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 |