

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
В ДОУ «Теремок» с. Б. Хомулец

**Система оздоровительной работы**

№ п\п	Мероприятия	Группы (подгруппы)	Периодичность	Ответственные
<b>1.</b>	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>			
	- щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня; - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - организация благоприятного микроклимата	1 разновозрастная группа  Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Все воспитатели, Мл.воспитатели
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Все воспитатели
2.2.	Образовательная деятельность по физическому развитию - в группах; - на улице.	Все группы 2 разн.группа	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Все воспитатели
2.3.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Все воспитатели
2.4.	Подвижные игры	Все группы	2-4 раза в день	Все воспитатели
2.5.	Спортивные упражнения (с мячом, санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Все воспитатели
2.6.	Элементы спортивных игр	Старшая подгруппа, Подготовительная подгруппа	2 р. в неделю	Все воспитатели
2.7.	Активный отдых (в группах и на улице) - месячник здоровья; - физкультурный досуг;	Все группы Подготовительная подгруппа	1 р. в месяц 1 р. в год	Все воспитатели
2.8.	Физкультурные праздники (зимой, летом); - «День здоровья» - «Олимпийские игры»	все группы старшая и подготовительная подгруппы	1 р. в год 1 р. в год (февраль)	Все воспитатели
2.9.	Летний оздоровительный период (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все воспитатели
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.1.	Витаминация блюд (по СанПиН)	Все группы	Ежедневно	бракеражная комиссия
3.2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания после каждого часа, проветривание после занятия, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Все воспитатели Младшие воспитатели, Патронажная мед-сестра Б.Хомулецкой амбулатории
3.3.	Профилактика педикулёза, часотки	Все группы	Каждый	Все воспитатели

	(утренний осмотр, работа с родителями)		понедельник	
3.4.	Профилактика кишечных инфекций (режимы дезинфекции, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекции, эпидемии, инф. заболевания	Все воспитатели Мл. воспитатели
3.5.	Профилактика сколиоза и плоскостопия	Все группы	В течении года	Все воспитатели Мл.воспитатели
<b>4.</b>	<b>Нетрадиционные формы оздоровления</b>			
4.1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения в режимных моментах, физкультуре и перед сном	Все воспитатели Музык.руководит.
4.2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Мл. воспитатели
<b>5.</b>	<b>Закаливание</b>			
Закаливание в ДОУ реализуется в соответствии с основными гигиеническими принципами: постепенность, систематичность, комплексность и учёт индивидуальных особенностей ребёнка.				

### 5.1. Модель закаливания детей дошкольного возраста включает:

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
<b>вода</b>	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
<b>воздух</b>	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 4 ч., в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+

	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкульт. занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+
<b>Рецепторы</b>	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+	+	+	+
	самоmassage	после сна	в течение года	2 раза в неделю			+	+	+

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Мероприятия	1 разновозрастная группа	2 разновозрастная группа		
	Погруппа раннего возраста и Младшая подгруппа	Средняя подгруппа	Старшая подгруппа	Подготовительная подгруппа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
образовательная деятельность по физическому развитию (2 в группе, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный	1 раз в месяц по 10-	1 раз в месяц по 15-	1 раз в месяц по	1 раз в месяц 30-

досуг	15 мин.	20 мин.	25-30 мин.	35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

Данное содержание может успешно интегрироваться практически со всеми образовательными областями.