***План физкультурно-оздоровительной работы***

***и формирования основ здорового образа жизни***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия**  **(формы и методы оздоровления детей)** | **Возрастные группы** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **Обследование** | | | |
| 1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей | Все | 2 раза в год (сентябрь, май) | Медсестра, воспитатели групп |
| 2. Профилактические медицинские осмотры | Ср., ст., под. | 1 раз в год (по плану ДГБ № 8) | Медсестра |
| 3.Соблюдение плана профилактических прививок | Все | Постоянно | Медсестра |
| 4.Диспансеризация детей | Все | 1 раз в год (по плану ДГБ № 8) | Медсестра |
| 5.Осмотр детей на педикулез | Все | 1 раз в неделю | Медсестра, воспитатели групп |
|  |  |  |  |
| **Обеспечение здорового ритма жизни** | | | |
| 1. Щадящий режим (адаптационный период) | Все | Сентябрь, октябрь | Воспитатели, педагог-психолог |
| 2. Гибкий режим | Все | В течение года | Воспитатели |
| 3. Организация микроклимата и стиля жизни группы | Все | В течение года | Воспитатели, педагог-психолог |
| 4. Рациональное питание, второй завтрак (сок, фрукты) | Все | В течение года | Медсестра |
| 5. Мероприятия по основам безопасности жизни и деятельности | Все | В течение года  по плану | Воспитатели |
| **Двигательная деятельность** | | | |
| 1. Утренняя гимнастика | Все | Ежедневно | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО |
| 2. Двигательная деятельность (НОД):  в зале  на воздухе | Все  ст; под. | 2 раза в неделю спортивный зал    1 раз на воздухе. | Инструктор по ФИЗО |
| 3. Физкультурные минутки | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. Двигательно-игровые паузы между видами НОД |  |  |  |
| 5. Самостоятельная двигательная деятельность детей | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 6. Подвижные и динамические игры | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке | Ср., ст., под. | Раз в неделю | Воспитатели |
| 8. Минутки здоровья | Все | Ежедневно, в течение дня | Воспитатели |
| 9. Дыхательная гимнастика | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 10. Гимнастика после сна | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 11.Психогимнастика | Все | Ежедневно | Воспитатели, педагог-психолог |
| **Лечебно-профилактические мероприятия** | | | |
| 1. Витаминотерапия | Все | Осенне-зимний период | Медсестра, воспитатели. |
| 2. Профилактика гриппа и ОРВИ | Все | В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; эпидемии | Медсестра, воспитатели. |
| **Нетрадиционные методы оздоровления и профилактики** | | | |
| 1. Музыкотерапия | Все | На занятиях в изостудии, в группе, перед сном в спальне | Музыкальный руководитель, педагог-психолог, воспитатели |
| 2. Фитонцидотерапия | Все | В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания | Медсестра, воспитатели |
| 3.Массаж «волшебных» точек уха | Все | Ежедневно | Медсестра, воспитатели групп |
| **Закаливание** | | | |
| 1. Контрастные воздушные ванны | Все | После дневного сна, в рамках двигательной деятельности (НОД) | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 2. Босохождение | Все | После дневного сна, в летний период | Воспитатели |
| 3. Облегченная одежда детей | Все | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 5. Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | ср., ст, подг. | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Световоздушные ванны** | | | |
| 1. Проветривание помещений | Все | В течение дня | Воспитатели,  младшие воспитатели |
| 2. Сон при открытых фрамугах | Ст., под. | Во время дневного сна | Воспитатели |
| 3. Прогулки на свежем воздухе | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 5. Обеспечение светового режима | Все | Ежедневно | Воспитатели |
| 6.Оздоровительные мероприятия в летний период с использованием естественных сил природы | Все | Летний период | Воспитатели |
| **Активный отдых** | | | |
| 1. Физкультурные досуги | Все | 1 раз в месяц | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО |
| 2. Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 3. День здоровья | Все | 1 раз в месяц | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО |
| 4. Неделя здоровья | Все | 1 раз в квартал | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО |