**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни**  - щадящий режим / в адаптационный период/  - гибкий режим дня  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | Группы раннего возраста  Все группы  Все группы | Ежедневно в адаптационный  период  ежедневно | Воспитатели,  медик  все педагоги, медик |
| **2.** | **Двигательная активность** | | | |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.2. | Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию   * в зале; * на улице. | Все группы  Все группы | 2 р. в неделю  1 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.) | Во всех группах | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | старшая,  подготовительная | 2 р. в неделю | Воспитатели, |
| 2.5 | Кружковая работа | старшая | 1 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.6. | Активный отдых   * спортивный час; * физкультурный досуг | Все группы  Все группы | 1 р. в неделю  1 р. в месяц | Воспитатели |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом)  «День здоровья»  «Весёлые старты» | все группы  подготовительная | 1 р. в год  1 р. в год | Воспитатели,  муз. Рук. |
| 2.8. | Каникулы (непрерывная образовательная деятельность не проводится) | Все группы | 1 р. в год (в соответствии с годовым кален-дарным учебным графиком ) | Все педагоги |
| **3.** | **Лечебно – профилактические мероприятия** | | | |
| 3.1. | Витаминотерапия | Все группы | Курсы 2 р. в год | медсестра |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | медсестра |
| 3.3. | Физиотерапевтические процедуры (кварцевание) | По показаниям врача | В течение года | медсестра |
| 3.4. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитатели  медсестра |
| **4.** | **Закаливание** | | | |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели |
| 4.2. | Ходьба босиком | Все группы | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | Воспитатели, |
| 4.4. | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько раз в день | Воспитатели |

|  |  |
| --- | --- |
| **Модель двигательного режима по всем возрастным группам** | Группы раннего возраста |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию  6-8 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию  (2 в зале, 1 на улице) | 2 раз в неделю 10-15 мин. |
| Подвижные игры:   * сюжетные; * бессюжетные; * игры-забавы; * соревнования; * эстафеты; * аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. |
| Оздоровительные мероприятия:   * гимнастика пробуждения * дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:   * артикуляционная гимнастика; * пальчиковая гимнастика; * зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. |