



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский сад №18»
Р.З.Арсланова
приказ от 29.08.2023г. № 120

Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад № 18»

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность, время	Ответственный
Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все возрастные группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре
2	Диспансеризация	разновозрастная группа	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все возрастные группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Занятия по физической культуре: а) в зале б) на воздухе в) в бассейне	Все возрастные группы	ежедневно 1 раз /1 раз/2 раза	Инструктор по физической культуре
3	Подвижные игры	Все возрастные группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	Все возрастные группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп,
6	Спортивные игры	Все возрастные группы	1 раз в неделю	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре
7	Физкультурные досуги	Все возрастные группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре

8	Физкультурные праздники	Все возрастные группы	2 раз в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
9	День здоровья	Все возрастные группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре
10	Неделя здоровья	Все возрастные группы	2 раз в год	Инструктор по физической культуре
11	Каникулы	Все возрастные группы	2 раза в год	Педагогический коллектив
12	Физ.минутки, упражнения для снятия напряжения глаз, лобно-затылочная коррекция	Все возрастные группы	Во время ООД	Педагогический коллектив
13	Оздоровительный бег	Разновозрастная группа	Во время утренней прогулки	Воспитатели
14	Спартакиада (вне детского сада)	Разновозрастная группа (дети с высоким уровнем физической подготовленности)	Летний период	Инструктор по физической культуре

Профилактические мероприятия

1	Витаминация 3 блюд	Все возрастные группы	Зима-весна	Старшая медсестра
2	Витамиотерапия	Все возрастные группы	2 раза в год (осень-весна)	Старшая медсестра
3	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режим проветривания, утренний фильтр, работа с родителями)	Все возрастные группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна), (возникновения инфекции)	Старшая медсестра
4	Фитонцидотерапия (чеснок, лук)	Все возрастные группы	В периоды возникновения инфекции	Воспитатели групп

5	Корректирующие упражнения: профилактика плоскостопия, сколиоза, зрения	Все возрастные группы	В течение года систематически на занятиях по физической культуре, послесоновая гимнастика	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели
---	---	-----------------------	---	---

Нетрадиционные формы оздоровления

1	Музыкотерапия, танцетерапия	Все возрастные группы	Использование музыки на музыкальных занятиях, изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели
2	Воздействие на биологически активные точки детьми (самомассаж)	2 младшая, средняя, старшая, подготовительная	Использование мини – массажера су-джок	Воспитатели группы
3	Артикуляционная, пальчиковая, зрительная, дыхательная гимнастика	Все возрастные группы	В режиме дня	Воспитатели группы
4	Релаксационные паузы, психологические игры, сказкотерапия, цветотерапия	Все возрастные группы	В течение дня	Воспитатели группы

Закаливание

1	Ходьба босиком	Все возрастные группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2	Прогулка на свежем воздухе	Все возрастные группы	Систематически	Воспитатели
3	Облегченная одежда детей	Все возрастные группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все возрастные группы	В режиме дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5	Ходьба по сенсорным дорожкам	Все возрастные группы	После сна	Воспитатели

6	Плавание	2 младшая, разновозрастная группы	Первая половина дня	Инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра, воспитатели, младшие воспитатели
---	----------	-----------------------------------	---------------------	---

Система закаливающих мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	I младшая	II младшая	разновозрастная
1	Утренний прием детей на воздухе, прогулка на свежем воздухе	-/+	+	+
3	Различные виды гимнастик: зрительная, дыхательная, звуковая, артикуляционная, пальчиковая	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+
5	Ребристая доска	+	+	+
6	Дорожка с пуговицами	+	+	+
7	Точечный массаж, самомассаж	-	+	+
8	Умывание прохладной водой, привитие культурно-гигиенических навыков	+	+	+
9	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры после еды	-	+	+