

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

<i>Содержание</i>	<i>Группа</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственные</i>
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного и гибкого режима	Все группы	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог, ст. медсестра
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных способностей	Все группы	ежедневно	ст. воспитатель
Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы	ежедневно	воспитатели
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	Все группы	2 раза в неделю + 1 на прогулке	Инструктор по ФК, воспитатели
Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно в зале или на воздухе 10 – 12 мин.	Инструктор по ФК, воспитатели
Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно по мере подъема 10 мин.	воспитатели, контроль ст. м/с и ст. воспитателя
Физкультминутки	Все группы	ежедневно в середине занятий 3 – 5 минут	воспитатели, узкие специалисты
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Все группы	ежедневно 25 – 30 мин.	воспитатели
Оздоровительный бег	Все группы	во время прогулки 3 – 7 мин.	Инструктор по ФК, воспитатели
Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения, дыхательная, артикуляционная)	Все группы	ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели, узкие специалисты
Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	ежедневно во время прогулки 12 – 15 мин.	Воспитатели, инструктор по ФК
Спортивные развлечения	Все группы	ежемесячно	воспитатели, инструктор по ФК

Самостоятельная двигательная активность	Все группы	ежедневно в помещении и на прогулке	воспитатели
Музыкально - ритмические движения	Все группы	2 раза в неделю	музыкальные руководители
Игры и забавы	Все группы	ежедневно	воспитатели
Охрана психического здоровья детей			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	ежедневно несколько раз в день	воспитатели, узкие специалисты
Психогимнастика: игры на развитие эмоциональной сферы; игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций; коррекция поведения	Все группы	ежедневно	Воспитатели, узкие специалисты. педагог- психолог
Профилактика заболеваемости			
Витамиотерапия	Все группы	ежедневно	Ст. м/с
Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно	воспитатели
Лимонно - чесночная смесь	Все группы	ежедневно	Ст. м/с
Оксалиновая мазь	Все группы	ежедневно	Ст. м/с
Кислородный коктейль	Все группы	2 раза в год	Ст. м/с

Натуротерапия: чесночные бусы, лук в группах	Все группы	ежедневно	воспитатели
Режим проветривания и влажной уборки	Все группы	ежедневно	контроль ст. м/с
Игровой массаж	Все группы	ежедневно	воспитатель
Ароматерапия с пихтовым маслом	Все группы	10 дней	воспитатели
Точечный массаж	Все группы	ежедневно	воспитатели
Ароматерапия с сосновым маслом	Все группы	10 дней	Воспитатели
Точечный массаж	Все группы	ежедневно	воспитатели
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда в соответствии с сезоном)	Все группы	ежедневно	воспитатели

Солнечные ванны	Все группы	летний период	воспитатели
Прогулки на свежем воздухе	Все группы	ежедневно	воспитатели
Хождение босиком по дорожке здоровья	со ср. группы	летний период	воспитатели, контроль ст. м/с
Сон с доступом воздуха	Все группы	ежедневно	воспитатели, контроль ст. м/с
Летние ножные ванны	Все группы	ежедневно	воспитатели контроль ст. м/с
Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	со ср. группы	ежедневно	воспитатели, контроль ст. м/с
Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы	ежедневно	воспитатели
Организационная работа			
Оборудование спортивных уголков в группах	Все группы	в течение года	воспитатели
Оборудование и приобретение спорт инвентаря в спортивный зал	Все группы	в течение года	Инструктор по ФК
Антропометрия	Все группы	сентябрь, апрель	ст. м/с
Уточнение списков по группам здоровья	Все группы	сентябрь	ст. м/с
Медико - педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	Все гр.	в течение года	ст. воспитатель, ст. м/с
Проведение мониторинга по физическому развитию	средняя группа	3 раза в год	Инструктор по ФК
Медицинское обследование состояния здоровья	Все группы	2 раза в год	ст. м/с
Консультативная и просветительская работа среди педагогов и родителей по вопросам физического развития и оздоровления		в течение года	ст. воспитатель, ст. м/с