

## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ

№ Мероприятия	Сроки
<p><b>1. Организационные мероприятия</b></p> <p>1.1. Наблюдения педиатра и медсестры.                      1.2. Осмотры и консультирование специалистов.                      1.3. Лабораторные исследования.                      1.4. Антропометрические измерения.                      1.5. Контроль за физическим воспитанием.</p>	<p>постоянно                      по плану детской поликлиники                      1 раз в год                      ранний возраст – 1 раз в квартал,                      детский сад – 2 раза в год                      регулярно                      постоянно</p>
<p><b>2. Питание детей</b></p> <p>2.1. Стандартная диета, соответствующая возрастным нормам «общий стол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обогащенная фруктами;</li> <li>• Овощами, зеленью;</li> <li>• Белками (растительными и животными)</li> </ul>	<p>ежедневно</p>
<p><b>3. Физическое воспитание</b></p> <p>3.1. Физкультурные занятия в группе:                      Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с элементами дыхательной гимнастики;</li> <li>• гимнастика пробуждения с элементами точечного массажа;</li> <li>• массажные дорожки, воздушные ванны, обильное умывание лица и рук по локоть.</li> <li>• физкультминутки малой подвижности с использованием занимательного речевого материала во время проведения НОД;</li> <li>• самостоятельная двигательная активность.</li> </ul>	<p>ежедневно                      до завтрака                      после дневного сна</p>
<p>3.2. <b>Физкультурные занятия в зале и на улице:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия по традиционной структуре: вводная часть, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра, заключительная часть.</li> <li>• занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности.</li> <li>• занятия – «круговая тренировка» в основных видах движений с использованием тренажеров, утяжелений и другого спортивного оборудования.</li> <li>• мониторинг: оценка физической подготовленности детей (быстрота, ловкость, гибкость, мышечная сила).</li> <li>• сюжетные занятия по заранее подготовленному сценарию с использованием литературного материала.</li> <li>• физкультурные развлечения с элементами футбола, волейбола, баскетбола.</li> <li>• спортивные досуги и праздники.</li> </ul>	<p>по плану</p> <p>регулярно</p> <p>2 раза в год</p> <p>Регулярно по плану</p>
<p>3.3. <b>Расширение представлений детей о человеке, его здоровье, мерах по сохранению и укреплению здоровья, об</b></p>	<p>по плану (непосредственно образовательная деятельность)</p>

основах безопасности жизни (на занятиях по ОБЖ и индивидуальных беседах).	
3.4. Привитие детям культурно – гигиенических навыков и культуры здоровья, воспитание <b>привычки к здоровому образу жизни.</b>	ежедневно (беседы)
<b>4. Общие оздоровительные мероприятия</b> <b>4.1. Закаливание:</b> воздушные ванны (аэротерапия) в группе и на улице (в летний период). <ul style="list-style-type: none"> <li>• солнечные ванны (гелиотерапия).</li> <li>• водные процедуры (гидротерапия);</li> <li>• обильное умывание водой лица и рук по локоть.</li> <li>• массаж стоп.</li> <li>• полоскание ротоглотки водой комнатной температуры.</li> </ul>	постоянно ежедневно летом ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно
<b>4.2. Фитотерапия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• фиточаи (шиповник, липа, душица, ромашка, сбор элекасол).</li> <li>• аэрофитонцидтерапия (чеснок, лук).</li> <li>• добавление чеснока в пищу, чесночные гранулы.</li> </ul>	с октября по март
<b>4.3. Рефлексотерапия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• босохождение по различному рода раздражителям.</li> <li>• каменной дорожке.</li> <li>• элементы самомассажа (профилактика ОРВИ)</li> </ul>	постоянно
<b>4.4. Создание благоприятного психологического климата (нормализация функций ЦНС):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение режима дня или скорректированного режима дня.</li> <li>• Музыкальная терапия.</li> <li>• коррекция речевых нарушений.</li> </ul>	ежедневно
<b>5. Лечебно – профилактические мероприятия</b> <b>5.1. Вакцинопрофилактика</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение профилактических прививок.</li> <li>• проведение профилактических прививок с доступом специалистов к детям, состоящим на диспансерном учёте.</li> </ul>	Регулярно согласно плана
<b>5.2. Лечебный массаж</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж (ОРЗ, дизартрия).</li> <li>• Самомассаж области лица, стоп, ладоней.</li> </ul>	регулярно ежедневно
<b>6. Обеспечение экологической безопасности:</b> <b>6.1. Гигиенические мероприятия по обеспечению безопасности среды:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим проветривания</li> <li>• Режим кварцевания.</li> <li>• Внутренние уборки.</li> <li>• Режим пребывания на солнце.</li> </ul>	ежедневно ежедневно по плану

<p><b>7.Санитарно – просветительская работа с детьми, родителями и персоналом:</b></p> <p>7.1.Индивидуальные консультации для родителей по проведению оздоровительных мероприятий в условиях ДДУ и дома.</p> <p>7.2. Индивидуальные беседы с детьми.</p> <p>7.3. Занятия с детьми по ОБЖ.</p> <p>7.4 Проведение тематических бесед – занятий по оздоровлению детей и родителей на родительских собраниях.</p>	<p>по плану</p>
<p><b>8.Санитарно – гигиенические мероприятия</b></p> <p>8.1.Соблюдение санитарно – эпидемического режима обслуживания персоналом ДДУ.</p> <p>8.2. Рациональная одежда и обувь детей.</p> <p>8.3.Соблюдение режима дня в детском саду.</p> <p>8.4.Регулярное проветривание помещений.</p> <p>8.5.Контроль за проведением прогулок.</p>	<p>ежедневно постоянно регулярно регулярно постоянно</p>

## План оздоровительных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1	Осмотр детей (оценка физического развития и групп здоровья с выделением групп детей, стоящих на Д-учете)	сентябрь, март
2	Проведение утренней, корригирующей гимнастики, гимнастики пробуждения	постоянно
3	Экскурсии	по плану
4	Осмотр специалистами	1 раз в год
5	Вакцинация	по плану
6	Витаминотерапия:  • Витаминизация третьего блюда (витамин «С»)  Соки и фрукты	сентябрь – январь, апрель – май сентябрь – май постоянно
7	Стимулирование иммунных свойств детского организма: • Курс «Эхинации»	декабрь, апрель
8	Фитотерапия • Полоскание зева отварами трав • Курс фиточая с шиповником, ромашкой	октябрь, февраль ноябрь, февраль, март
9	• Аэрофитонцидтерапия • Употребление в пищу фитонцидов (лук, чеснок)	постоянно
10	Профилактика ОРВИ: • Оксолиновая мазь • Чесночные бусы	постоянно в течение года
11	Закаливающие процедуры: • Воздушные ванны • Полоскание гортани • Обильное умывание лица и рук по локоть прохладной водой • Хождение босиком по «дорожкам здоровья» • Точечный массаж	постоянно в течение года
12	Кварцевание, сквозное проветривание	постоянно
13	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно, 2 раза
14	Оздоровительная работа с детьми в летний период в соответствии с планом (прилагается)	июнь - август