План физкультурно-оздоровительной работы в МКДОУ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** |
| 1. | Определение  уровня физического развития.Определение уровня  физической подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | Средняя, старшая, подготовительная | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач |
| 3 | ПМПк  | все группы  | 3 раза в год | Специалисты детского сада, старшая медсестра, воспитатели групп. |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все | Ежедневно | Воспитатели групп, инструктор по физкультуре |
| 2. | Физическая  культураА) в зале Б) на воздухе | Все | 3 раза в неделю 2 раза 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | Все | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Все | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Подвижные игры | Все | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Самостоятельная двигательная деятельность | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 8. | Индивидуальная работа с детьми по развитию движений | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
|  | Физкультминутки | Все группы | Ежедневно  | Воспитатели групп |
| 9. | Физкультурные досуги | Все | 1 раз в 2 в месяца | Инструктор по физкультуре  |
| 10. | Физкультурные праздники | Все | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп. |
| 11. | День здоровья | Все группы | 1 раз в год | Инструктор и по физкультуре,  старшая медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 12. | Оздоровительный бег | Старшая подготовительная группы | В летний период времени | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 13. | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** |
| 1 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние  фильтры, взаимодействие с родителями.) | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции | Старшая медсестра |
|  **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** |
| 1. | Музыкотерапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель, воспитатель группы |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Старшая медсестра,  воспитатели |
| 3. | Фиточай | Все группы | По плану оздоровления, по назначению врача. | Старшая медсестра,  воспитатели |
| 4. | Кислородный коктейль | Все группы | По плану оздоровления, по назначению врача. | Старшая медсестра,  воспитатели |
| 5. | Полоскание горла раствором календулы/ морской соли | Группа оздоровительной направленности | В течение дня | Воспитатели |
| 6. | Закладывание в нос оксолиновой мази | Все группы | В течение дня | Воспитатели |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** |   |
| 1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна, на физкультурных занятиях | Воспитатели, воспитатель по физкультуре |
| 2. | Ходьба босиком по гимнастическим коврикам | Все группы | После сна | Воспитатели |
| 3. | Облегченная одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 5. | Гидромассаж ног | Все группы | После сна | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 6. | Рижский метод закаливания | Группа оздоровительной направленности | После сна | Воспитатели, младшие воспитатели |
|  7. | Сухое растирание махровой варежкой | Группа оздоровительной направленности | После сна | Воспитатели, младшие воспитатели |
|  8. | Оздоровительный час | Группа оздоровительной направленности | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по физической культуре, старшая мед сестра |
| **VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** |
| 1. | Соки натуральные или фрукты | Все группы | Летний оздоровительный период | Младшие воспитатели, воспитатели |