

### Система оздоровительной работы

| № п\п | Мероприятия  | Группы   | Периодичность                                 | Ответственные   |
|-------|--|--|---|---|
| 1.    | Обеспечение здорового ритма жизни<br>- щадящий режим / в адаптационный период/<br>- гибкий режим дня<br>- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей<br>- организация благоприятного микроклимата | 1 младшая группа<br><br>Все группы<br>Все группы | Ежедневно в адаптационный период<br>ежедневно | Воспитатели,<br>диетсестра,<br>педагоги<br><br>все педагоги,<br>диетсестра, |
| 2.    | Двигательная активность  | Все группы                                       | Ежедневно                                     | Воспитатели,  |
| 2.1.  | Утренняя гимнастика  | Все группы                                       | Ежедневно                                     | Воспитатели,  |
| 2.2.  | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в физкультурном зале;<br>на спортивной площадке.   | Все группы<br><br>Все группы                     | 2 р. в неделю<br><br>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,<br>подготовительная                     | 2 р. в неделю                                 | Воспитатели   |
| 2.6.  | Активный отдых<br>спортивный час;<br>физкультурный досуг;<br>поход в лес.  | Все группы<br>Все группы<br>Подготовительная     | 1 р. в неделю<br>1 р. в месяц<br>1 р. в год   | Воспитатели   |

|      |   |                                    |   |                                |
|------|---|------------------------------------|---|--------------------------------|
|      |   | ая                                 |   |                                |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом)<br>«День здоровья»<br>«Весёлые старты»       | все группы<br>подготовительна<br>я | 1 р. в год<br>1 р. в год  | Воспитатели,<br>муз. Рук.      |
| 2.8. | Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)              | Все группы                         | 1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком ) | Все педагоги                   |
| 3.   | Лечебно – профилактические мероприятия  |                                    |   |                                |
| 3.1. | Витаминотерапия   | Все группы                         | Курсы 2 р. в год  | диетсестра                     |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы                         | В неблагоприятный период (осень, весна)                             | воспитатели                    |
| 3.3. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок)   | Все группы                         | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)            | Воспитатели                    |
| 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,<br>мл.воспитатели |
| 4.4. | Мытьё рук, лица   | Все группы                         | Несколько раз в день  | Воспитатели                    |