

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Таблица 1

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
1.МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Медсестра Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средние, старшие, подготовительные группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, Инструктор по физической культуре
2.	Физкультура 1. В зале 2. На воздухе Плавание	Все группы Средние, старшие, подготовительные группы	2 раза неделю 1 раз в неделю 1 раз в неделю 2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре, Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшие, подготовительные группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы		Воспитатель по физической культуре
8.	День здоровья	Младшие, средние, старшие и подготовительные группы		Воспитатель по физкультуре, музыкальные руководители, медсестра, воспитатели групп

3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Витамиотерапия	Все группы		Медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режим проветривания. Утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	Осень-весна	Медсестра
4. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Фитоциндотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Старшая медсестра, помощники воспитателей
5. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4.	Мытье рук, лица, шеи	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
6.ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные	Все группы	Ежедневно 10.00 -10/30	Помощники воспитателей, воспитатели

Особенности организации закаливающих мероприятий

Таблица 2

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда ¹	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание)	5-15			

¹ При полоскании горла (рта) используется кипяченая вода комнатной температуры.

