

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

в МКДОУ «Детский сад № 2 «Сказка» г. Людиново

Цель: Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, приобщение их к здоровому образу жизни, формирование ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Выполнение санитарно-гигиенического режима.
-

2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- Составление планов оздоровления.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
- Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление:

- Проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий.
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний.
- Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.
- Дегельминтизация
- Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни			
1.1	Щадящий режим (в адаптационный период)	вновь прибывшие дети	период адаптации	воспитатели ст. медсестра
1.2.	Гибкий режим дня	все группы	ежедневно	воспитатели ст. медсестра
1.3.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (Мониторинг): ♦ Определение уровня физического развития детей ♦ Диспансеризация	все группы старшие,	1 раз в год 1 раз в год	воспитатели инструктор по физвоспитанию ст. медсестра

		подготовит.		
2.	Двигательная активность:			
2.1.	Утренняя гимнастика (разные виды)	все группы	ежедневно	воспитатели инструктор по физвоспитанию
2.2.	Гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	воспитатели
	Пальчиковая гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели
2.3	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию: ♦ в спортивном зале; ♦ на улице ♦ на улице в тёплое время года	все группы старшие, подг. все группы	3 раза в неделю 2 раза в неделю 1 раз в неделю 3 раза в неделю	воспитатели инструктор по физвоспитанию
2.4	Двигательная активность на прогулке	все группы	ежедневно	воспитатели
2.5.	Подвижные игры в помещении и на свежем воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели
2.6.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	старшие, подготовитель ные	1 раз в неделю	инструктор по физвоспитанию воспитатели
2.7.	Элементы спортивных игр	старшие, подготовитель ные	1 раз в неделю	инструктор по физвоспитанию воспитатели
2.8.	Физкультминутки	все группы	ежедневно	воспитатели
2.9.	Занятия в объединении дополнительного образования «Физкультурно-оздоровительной студии «Грация»	старшие, подготовитель ные	2 раза в неделю	инструктор по физвоспитанию
2.10	Активный отдых ♦ Физкультурные досуги; ♦ Физкультурные праздники (зимой, летом)	старшие, подготовитель ные	1 раз в месяц 2 раза в год	инструктор по физвоспитанию воспитатели
3.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	все группы	2 раза в год (зимой, летом с соответствии с учебным графиком)	воспитатели, муз. руководители, инструктор по физвоспитанию
4.	Лечебно – профилактические мероприятия:			
4.1.	Утренний фильтр	все группы	ежедневно	воспитатели ст. медсестра
4.2.	Витамиотерапия	все группы	курсы 2 раза в год	ст. медсестра
4.3.	С-Витаминизация третьего блюда (при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков)	все группы	ежедневно	ст. медсестра
4.4.	Соблюдение режима проветривания	все группы	ежедневно	воспитатели мл. воспитатели
4.5.	Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия (ходьба по массажным коврикам,	все группы	ежедневно	воспитатели

	ребристым дорожкам, тропинке здоровья в летний период)			
4.6.	Упражнения на релаксацию после физической и умственной нагрузки	все группы	ежедневно	воспитатели
4.7.	Дыхательная гимнастика	все группы	ежедневно после интенсивной физической нагрузки	инструктор по физвоспитанию воспитатели
4.8.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	все группы	в течение года	ст. медсестра
4.9.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	все группы	в период эпидемии гриппа	воспитатели
4.10	Фитотерапия	все группы	ежедневно	воспитатели
4.11	Вакцинация	все группы	согласно графика	ст. медсестра
4.12	Соблюдение питьевого режима	все группы	ежедневно	мл. воспитатели
5.	Закаливание			
5.1	Воздушные ванны	все группы	ежедневно	воспитатели
5.2.	Ходьба босиком	все группы	Ежедневно (летом и в отопительный период)	воспитатели
5.3.	Облегчённая одежда детей	все группы	ежедневно	воспитатели
5.4.	Мытьё рук, лица	все группы	ежедневно	воспитатели
5.5.	Мытьё ног	все группы	ежедневно в летний период	воспитатели
5.6.	Игры с водой	все группы	ежедневно в летний период	воспитатели
5.7.	Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года	все группы	ежедневно в тёплый период	воспитатели
6.	Организация рационального, сбалансированного питания	все группы	ежедневно	ст. медсестра