

Система физкультурно-оздоровительной работы на 2019 – 2020г.

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
Мониторинг			
1	Состояние здоровья и физического развития детей.	Сентябрь, май	медсестра
2	Мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся	Сентябрь, май	Ст. в-ль, медсестра, Силакова Е.Д.
3	Диспансеризация	Октябрь, апрель	медсестра, специалисты ОГБУЗ
4.	Анализ посещаемости и заболеваемости.	ежемесячно	Заведующий, в-ли
Двигательная активность в течение дня			
1	Утренняя гимнастика	ежедневно	Воспитатели групп
2	Организованная образовательная деятельность по физической культуре: – в зале – на улице	3 р. в неделю 2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
3	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатели групп
4	Физкультминутки	ежедневно	Воспитатели групп
5	Прогулки: подвижные игры, индивидуальная работа	ежедневно	Воспитатели групп
6	Подвижные игры	ежедневно	Воспитатели групп
7	Артикуляционная гимнастика	ежедневно	Воспитатели групп, учитель-логопед
8	Физкультурное развлечение	2 раза в месяц	Воспитатели групп
9	Упражнения на профилактику плоскостопия и правильной осанки	ежедневно	Воспитатели групп
10	Неделя здоровья	апрель	Все специалисты
11	Физкультурный праздник	2 раза в год	Инструктор по физической культуре Ст. в-ль, Вос-ли
12	Элементы спортивных игр	ежедневно	Инструктор по физической культуре Воспитатели
13	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	Воспитатели групп
14	Организованная образовательная деятельность по развитию музыкальных способностей	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели
15	Утренники и праздники	По плану музыкального руководителя	Муз.руководитель, Инструктор по физической культуре воспитатели
16	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	Воспитатели групп, учитель-логопед
17	Дыхательная гимнастика	ежедневно	Воспитатели
18	Гимнастика для глаз	ежедневно	Воспитатели
Общеукрепляющая терапия			

1	Витаминация пищи витамином «С»	ежедневно	медсестра, повара
2	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	В периоды учащения заболеваемости ОРВИ	Воспитатели
3	Натуротерапия (чесночные бусы, медальоны)	В периоды учащения заболеваемости ОРВИ	Родители
4	Увлажнение воздуха в группах, музыкальном и физкультурном залах	ежедневно	Педагоги, младшие вос-ли
5	Включение в меню салатов, фруктов, соков, кисломолочных продуктов	ежедневно	Заведующий, завхоз
Противоэпидемические мероприятия			
1	Своевременная изоляция заболевших детей.	постоянно	медсестра
2	Строгое соблюдение и выполнение всех санитарно-эпидемиологических мероприятий и требований на период возникновения карантина.	на период карантина	медсестра
3	Обследование на энтеробиоз, осмотр на педикулёз, чесотку, микроспорию.	Согласно графика	медсестра
4	Выполнение профилактических прививок, контроль за поствакцинальными реакциями.	согласно календарному плану	медсестра
5	Кварцевание групп с целью профилактики заболеваний.	постоянно	Медсестра, младший вос-ль
6	Контроль за состоянием здоровья сотрудников МДОУ.	постоянно	медсестра
7	Контроль за бракеражем готовой продукции	ежедневно	Медсестра, бракеражная комиссия
8	Контроль за выполнением санитарных требований на пищеблоке.	постоянно	медсестра
9	Контроль за поступлением, условиями хранения и использования продуктов.	постоянно	Медсестра, комиссия по приёмке товаров
10	Соблюдение питьевого режима. Своевременная смена кипяченой воды	постоянно	Медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
Закаливание			
1	Подбор оптимальной одежды для прогулок при различных температурах	ежедневно	Воспитатели
2	Облегченная одежда в группах	ежедневно	Воспитатели
3	Воздушные ванны	ежедневно	Воспитатели
4	Ходьба босиком по массажным коврикам	ежедневно	Воспитатели
5	Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня	ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Воздушные и солнечные ванны	В теплое время года	Воспитатели, медсестра
9	Утренний прием на свежем воздухе	В теплое время года	Воспитатели, медсестра

	Санитарно-просветительная работа		
1	Размещение информационных листов в уголках здоровья	постоянно	Воспитатели, медсестра
2	Проведение бесед с родителями по физическому воспитанию детей, закаливанию	В течение года	Воспитатели, медсестра
3	Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа. Вакцинация против гриппа	Сентябрь	Медсестра

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20мин.	2 раза в неделю 20-25мин.	2 раза в неделю 25-30мин.	2 раза в неделю 30-35мин.
	На улице	1 раз в неделю «Игровой час» 15-20 мин.	1 раз в неделю «Игровой час» 20-25мин.	1 раз в неделю «Игровой час» 25-30мин.	1 раз в неделю «Игровой час» 30-35мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	-	-	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 1-3 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 1-3 мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 25-30мин.	1 раз в месяц 40мин.
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
--	----------------	----------------	----------------	-------------------------

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Основная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя. Тихие тренажеры			