

Согласованно: ст. воспитателем МБДОУ д/с «Колосок»

*Алиба* (Романовой Р.В.)

мед. сестрой МБДОУ д/с «Колосок»

*Васильева* (Васильева)

Утверждено: заведующей МБДОУ д/с «Колосок»

*Варениковой* (О.Ю. Варениковой)



Организация оздоровительного режима в МБДОУ детском саду «Колосок»

№ п/п.	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации	ответственный
1	Прием детей на воздухе	Ежедневно в теплое время года	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин.	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель, инструктор по физ. восп.
3	Соблюдение воздушного режима: В группе В спальне	Ежедневно + 18 - +20С + 16 - +18С	воспитатели, медсестра, помощник воспит.
4	Сквозное проветривание	2 раза в день в течении 5-10мин	воспитатели, медсестра, помощник воспит.
5	Одежда для детей в группе	Облегченная	воспитатели, медсестра, помощник воспит.
6	Двигательная разминка, воздушные ванны после сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин.	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель, инструктор по ФИЗО
7	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно, не менее 2 раз в день	воспитатель, ст. воспитатель, инструктор ФИЗО
8	Прогулки и целевые походы	Ежедневно 2 раза в день; 1 раз в квартал со средней группы.	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель, инструктор по ФИЗО
9	Закаливающие процедуры(ходьба босиком по разным видам спец. ковриков)	Ежедневно, согласно возрасту детей	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель, инструктор по ФИЗО.

10	Профилактические мероприятия	Витаминотерапия. Точечный массаж. Физминутки. Профилактика зрительного переутомления. Дыхательные упражнения.	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель, инструктор по ФИЗО
11	Артикуляционная гимнастика, пальчиковые игры	Ежедневно, согласно возрасту детей	воспитатель, медсестра, ст.воспитатель, инструктор ФИЗО

### Общая система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей (мониторинг)	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, инструктор ФИЗО, воспитатели групп, психолог, ст. воспитатель.
2.	Распределение детей по группам здоровья	Все	сентябрь	Медсестра, инструктор ФИЗО, воспитатели групп, психолог, ст. воспитатель.
3.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра

### II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор ФИЗО, воспитатели, медсестра, ст.воспитатель.
2.	Физическая культура в зале. на воздухе	Все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю 1 раз	Инструктор ФИЗО, воспитатели, медсестра, ст.воспитатель.
3.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	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	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор ФИЗО, воспитатели, ст.
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор ФИЗО, воспитатели, музыкальный руководитель
9.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор ФИЗО, воспитатели, музыкальный руководитель, медсестра, ст. воспитатель.
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги

### III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра, воспитатели
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекций)	Медсестра, воспитатели

### IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкаотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы, ст. воспитатель.
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, младшие воспитатели

### V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор ФИЗО, медсестра, ст. воспитатель.
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, ст. воспитатель.
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели. Медсестра, ст. воспитатель.
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели, медсестра, ст. воспитатель.

### Мероприятия по оздоровлению детей административного характера.

№	мероприятие	группа	периодичность	ответственный
1.	Анализ заболеваемости и посещаемости детей	все	ежемесячно	Воспитатели, медсестра
2.	Организация рационального питания (соблюдение норм выхода готовой продукции, калорийность блюд)		ежеквартально	Медсестра, заведующая, завхоз.
3.	Соблюдение санитарного гигиенического режима	все	1 раз в месяц	Медсестра, заведующая.
4.	Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физического развития (утренний осмотр, наблюдение за поведением ребенка в течение дня)	все	ежедневно	Медсестра, воспитатели
5.	Организация жизни детей в адаптационный период	Во время поступления ребенка в детский сад		Медсестра, воспитатели, психолог.