**Система физкультурно-оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | | **Группа ДОУ** | **Периодичность** | | **Ответственный** |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | | | |
| 1. | | Определение уровня физического развития.  Определение уровня физической подготовленности детей | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | |
| 2. | | Диспансеризация | Младшие  средние, старшие, подготовительныея | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач | |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | | Все  группы | Ежедневно | Воспитатели групп, инструктор ФК  воспитатели по физкультуре | |
| 2. | Физическая культура  - в помещении  - на улице  воздухе | | Все группы | 3 раза в неделю  (2 раза в неделю,  1 раз в неделю) | Инструктор по физкультуре 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 | 1 раз в месяц | Инструктор ФК, воспитатели групп. | |
| 8. | Физкультурные праздники | | Все | 2 раза в год | Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп. | |
| 9. | День здоровья | | Все группы, кроме младших | 1 раз в месяц | Инструктор ФК, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп | |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | Все группы | 2 раза в год | Ст. медсестра | |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры ,работа с род.) | | Все группы | В неблагоприятные периоды возникновения инфекции (осень, весна) | Ст. медсестра | |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | | |
| 1. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные  заболевания | Ст. медсестра, младшие воспитатели | |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | |
| 2. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна | Воспитатели, | |
| 3. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели | |
| 4. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | | Все группы | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели | |