

«Утверждаю»  
 Заведующая МБДОУ  
 «Детский сад №7 города Судогда»  
 Орлова И.Н.



## Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п.п.	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
<b>1.</b>	<b>Обеспечение здорового образа жизни</b>			
1.1	Щадящий режим (в адаптационный период), гибкий режим дня	группы раннего возраста	ежедневно в период адаптационный	воспитатели, медсестра, педагог - психолог
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	ежедневно	воспитатели, медсестра
1.3	Организация благоприятного микроклимата	все группы	ежедневно	воспитатели
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>			
2.1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
2.2.	Физкультурные занятия: - в зале; - на улице	все группы все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
2.3	Свободная двигательная активность детей	все группы	ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
2.4.	Подвижные игры	все группы	ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
2.5.	Физкультминутки	дети от 5 до 7 лет	ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
2.6	Гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	воспитатели
2.7	Спортивно упражнения с мячом, лентами	дети от 4 до 7 лет	2 раза в неделю	воспитатели
2.8	Оздоровительно – игровой час	дети от 1,5 до 3 лет	1 раз в неделю	воспитатели
2.9	Динамический час на дневной прогулке	дети от 3 до 7 лет	1 раз в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
2.10	Час двигательного творчества в зале	дети от 3 до 7 лет	1 раз в неделю	воспитатели
2.11	Активный отдых:			воспитатели, инструктор по физи-

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №7 города Судогда»

	- день здоровья - физкультурный досуг	все группы все группы	2 раза в год 1 раз в месяц	чешской культуре
2.12	Физкультурные праздники	все группы	2 раза в год	воспитатели, инструктор по физической культуре
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.1	С-витаминизация	все группы	ежедневно	медсестра
3.2	Профилактика гриппа ( <i>проветривание после каждого часа, после занятия</i> )	все группы	осень, зима, весна	медсестра
3.3	Фитотерапия (лук, чеснок)	все группы	осень, зима, весна	воспитатели, медсестра
3.4	Лимонно-чесночный напиток	все группы		воспитатели, медсестра
3.5	Смазывание слизистой носа оксолиновой мазью	все группы	осень, зима, весна	воспитатели, медсестра
<b>4.</b>	<b>Организация рационального питания</b>			
4.1	Организация второго завтрака ( <i>соки, фрукты</i> )	все группы	ежедневно	медсестра
4.2	Введение овощей в обед	все группы	ежедневно	медсестра
4.3	Индивидуальное меню			медсестра
4.4	Питьевой режим	все группы	ежедневно	воспитатели, медсестра
<b>5.</b>	<b>Закаливание</b>			
5.1	Утренний прием на свежем воздухе	все группы	май - сентябрь	воспитатели
5.2.	Облегченная форма одежды	все группы	ежедневно	
5.3	Ходьба босиком до и после сна по массажным дорожкам	все группы	ежедневно	воспитатели
5.4	Сон с доступом свежего воздуха	все группы	ежедневно	воспитатели
5.5	Солнечные ванны в летнее время	все группы	май - сентябрь	воспитатели
5.6	Обширное умывание	дети от 3 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.7	Контрастные воздушные ванны	дети от 3 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.8	Массаж ступней - «счеты»	дети от 3 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.9	Массаж тела	дети от 3 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.10	Упражнения на диске «Здоровье»	дети от 5 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.11	Массаж кистей рук и стоп мячами с шипами	дети от 3 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.12	Упражнения с гимнастическим роликом	дети от 5 до 7 лет	ежедневно	воспитатели
5.13	Упражнения с Су-джок шариками для кистей рук	дети от 5 до 7 лет	ежедневно	воспитатели