**Приложение №7**

**Система физкультурно – оздоровительной работы**

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственный |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития | Все группы | 2 раза в год (сентябрь, май) | Инструктор по физической культуре Воспитатели групп  медсестра |
| 2. | Диспансеризация | Все группы | 1 раз в год | Специалисты детской по­ликлиники  Врач  Старшая медсестра |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| 3. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Инструктор по физической культуре  Воспитатели групп |
| 4. | НОД по физ. культуре:  с 3 до 5 лет   * в зале   с 5 до 7 лет   * в зале * на воздухе | Все группы | 3 раза в неделю  3 раза  2 раза  1 раз | Инструктор по физической культуре  Воспитатели групп |
| 5. | Гимнастика после дневного сна игры | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 6. | Подвижные игры | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 7. | Спортивны игры | Старшая и под­готовительная группы | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 8. | Физкультурные досуги | Все группы | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре  Воспитатели групп |
| 9. | Физкультурные праздники | Старшая и под­готовительная группы | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре  Музыкальный руководитель  Воспитатели групп |
| 10. | Прогулки | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ.** | | | | |
| 11. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний  (режимы проветривания, утренний фильтр, работа с род.) | Все группы | Ежедневно  В неблагоприятные периоды  возникновения инфекции  (осень-весна) | Старшая медсестра |
| 12. | Кварцевание групп | Все группы | В неблагоприятные периоды возникновения инфекции  (осень-весна) | Старшая медсестра  Воспитатели групп |
| **IV. ТРАДИЦИОННЫЕНЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | |
| 13. | Точечный массаж | Старшие и подготовительные группы | В неблагоприятные периоды возникновения инфекции  (осень-весна) | Старшая медсестра  Воспитатели групп |
| 14. | Босохождение | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | |
| 15. | Логоритмика | Все группы | 1 раз в неделю | Учитель – логопед  Воспитатели групп |
| 16. | Дыхательная,зрительная гимнастика | Все группы | Ежедневно ( в течении дня) | Воспитатели групп,  логопеды |
| **VI. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | |
| 17. | Воздушные ванны | Все группы | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 18. | Полоскание горла водой комнатной температуры | Группы с 3 до 7 лет | Ежедневно  После еды | Воспитатели групп |
| 19. | «Рижский метод» | Группы с 3 до 7 лет | Ежедневно  После сна | Воспитатели групп |
| 20. | Ребристая доска | Группы с 1,5 до 7 лет | Ежедневно  После сна | Воспитатели групп |
| 21. | Сухой коврик | Группы с 1,5 до 7 лет | Ежедневно  После сна | Воспитатели групп |
| **VII. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** | | | | |
| 22. | Натуральные соки или фрукты, кисло-молочных продуктов | Все группы | Ежедневно с 10.00-11.00 | Младшие воспитатели,  Воспитатели |