

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Возрастнаягруппа | Периодичностьвыполнения | Ответственные | Время |
| 1. **ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА**
 |
| 1.1 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | 1 мл. – подг.  | Ежедневно | воспитатели,педагог-психолог,медсестра | В течение года |
| 1.2 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |  1 мл. – подг. | Сентябрь | ст. воспитательпедагог-психолог,медсестра | В течение года |
| 1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**
 |
| 2.1 | Физкультурные занятия | 1 мл. – подг.  |  3 раза в неделю  | инструктор физо воспитатели | В течение года |
| 2.2 | Утренняя гимнастика | 1 мл. – подг | Ежедневно | воспитатели,инструктор физо | В течение года |
| 2.3 | Гимнастика после сна | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели | В течение года |
| 2.4 | Прогулки с использованием подвижных игр, игровых упражнений | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели | В течение года |
| 2.5 | Музыкально-ритмические занятия | 1 мл. – подг. | 2 раза в неделю | музыкальный работник,воспитатели | В течение года |
| 2.6 | Дозированная ходьба | 1 мл. – подг. | ежедневно во время прогулок | воспитатели | В течение годана улице |
| 2.7 | Оздоровительный бег | ср. – подг. | 2 раза в неделю | воспитатели |  апрель –сентябрь (улица) |
| 2.8 | Спортивный досуг  | 1 мл. – подг. | 1 раз в месяц | инструктор физо,воспитатели | В течение года |
| 2.9 | Физкультурные праздники | 1 мл. – подг. | 1 раз в квартал | инструктор физо,воспитатели | В течение года |
| 2.10 | Самостоятельная двигательная деятельность детей | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели | В течение года |
| 2.11 | Физкультминутка, динамическая пауза | 1 мл. – подг. | Ежедневнона занятиях | воспитатели | В течение года |
| 2.12 | Походы, экскурсии | ср. – подг. | 1 раз в месяц | воспитатели, инструктор физо | В течение года |
| 2.13 | Кружок ОФП | ср.- подг. гр. | 2 раза в неделю | тренер,инструктор физо | В течение года |
| 1. **ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**
 |
| 3.1 | Использование приемов релаксации: психогимнастика, минуты тишины, музыкальные паузы, ситуативные игры | 2 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели,специалисты,педагог-психолог | В течение года |
| 1. **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ**
 |
| 4.1 |  Элементы дыхательной гимнастики(в игровой форме) | 2 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели,инструктор физо,  | В течение года |
| 4.2 | Элементы массажа и самомассажа | 2 мл. – подг. | на физкультурных занятиях | инструктор физо,воспитатели | В течение года |
| 4.3 | Элементы йоги | 2 мл. – подг. | на физкультурных занятиях | инструктор физо | Сентябрь - май |
| 4.4 | Су-Джок терапия | 2 мл. – подг. | на физкультурных занятиях,на занятиях,в режимных моментах | воспитатели | В течение года |
| 4.5 | Гимнастика для глаз  | 1 мл. – подг. | на физкультурных занятиях,на занятиях,в режимных моментах | инструктор физо,воспитатели | В течение года |
| 4.6 | Пальчиковая гимнастика | 1 мл. – подг. | Ежедневно | инструктор физо,воспитатели | В течение года |
| 4.7 | Элементы ЛФК(профилактика плоскостопия, сколиоза, сохранение зрения) | 2 мл. – подг. | на физкультурных занятиях | инструктор физо | В течение года |
| 4.8 | Чесночно-луковые закуски | 1 мл. – подг. | Во время обеда | пом. воспитателя, медсестра | октябрь –март |
| 4.9 | Фитонциды | 1 мл. – подг. |  Ежедневно | пом. воспитателя, медсестра | октябрь –март |
| 4.10 | Аромамедальоны | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели,родители | октябрь –март |
| 4.11 | Рециркуляция воздуха | 1 мл. – подг. | Ежедневно | пом. воспитателя | октябрь –март |
| 4.12 | Оксолиновая мазь | 1 мл. – подг. | Ежедневно  | воспитатели | октябрь –март |
| 1. **ЗАКАЛИВАНИЕ**
 |
| 5.1 | Прогулка на воздухе | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели,  | В течение года |
| 5.2 | Прием детей на улице | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели | Июнь - август |
| 5.3 | Утренняя гимнастика на улице | 1 мл. – подг. | Ежедневно | инструктор физо | Июнь - август |
| 5.4 | Дневной фитнес | 1 мл. – подг. | Ежедневно | инструктор физо | Июнь - август |
| 5.5 | Босохождение | 2 мл. – подг. | Ежедневно | инструктор физо | В течение года |
| 5.6 | Обливание ног | 2 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели | В течение года (выборочно) |
| 5.7 | Обширное умывание | 2 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели | В течение года(выборочно) |
| 5.8 | Полоскание рта | 2 мл. – подг. | Ежедневно (после приема пищи) | воспитатели | В течение года |
| 5.9 | Сухой бассейн | 1 мл. – подг. | 1 раз в неделю | инструктор физо,воспитатели | В течение года |
| 5.10 | Облегченная спортивная форма на занятиях по физкультуре | 2 мл. – подг. | 2 раза в неделю | воспитатели, инструктор физо | В течение года |
| 1. **ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**
 |
| 6.1 | Витаминотерапия («Ревит») | 1 мл. – подг. | В период эпидсезона |  медсестра | Курс 10 дней |
| 6.2 | Настойка шиповника | 1 мл. – подг. | В период эпидсезона |  медсестра | Курс 10 дней |
| 6.3 | Витаминизация третьего блюда | 1 мл. – подг. | Ежедневно |  медсестра | В течение года |
| 1. **ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**
 |
| 7.1 | Оформление уголков здоровья в группах | 1 мл. – подг. | 1 раз в квартал |  медсестра | В течение года |
| 7.2 | Пропаганда ЗОЖ в образовательной деятельности и режимных моментах | 1 мл. – подг. | Ежедневно | воспитатели,инструктор физо | В течение года |
| 7.3 | Взаимодействие с семьями воспитанников-консультации, беседы-«Дни открытых дверей»- информационный уголок- участие родителей в мероприятиях ДОУ («Неделя здоровья», оформление выставок, соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья». | 1 мл. – подг. | по плану | воспитатели,инструктор физо | В течение года |