**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни  - щадящий режим / в адаптационный период/;  -вариативные режимы дня(холодный и тёплый периоды);  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;  - организация благоприятного микроклимата  -рациональное сбалансированное питание(5-ти разовое);  -выполнение предписаний врача-фтизиатра; | Все группы | Ежедневно | Воспитатели  Педагоги |
| 2. | Двигательная активность | | | |
| 2.1 | -Утренняя гимнастика  -гимнастика после сна  -гимнастические комплексы (пальчиковые,дыхательные)  -физкультминутки | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.2 | Основная образовательная деятельность по физическому развитию  -в зале; | Младше- средняя группа  Старше-подготовительная группа | 3 раза в неделю  2 раза в неделю | Воспитатели |
| -на улице. | Старше-подготовительная группа | 1 раз в неделю |  |
| 2.3 | Спортивные упражнения | Во всех группах | 3 раза в неделю | Воспитатели |
| 2.4 | Элементы спортивных игр | Старше-подготовительная группа | По плану | Воспитатели |
| 2.6 | Физкультурный досуг | Все группы | 1 раз в месяц | Воспитатели |
| 2.7 | Физкультурные праздники  (зимой, летом) | Все группы | 2раза в год | Воспитатели  Муз.рук. |
| 2.8 | Каникулы | Все группы | 2 раза в год | Все педагоги |
| 3. | Лечебно-профилактические мероприятия | | | |
| 3.1 | Профилактические мероприятия по предупреждению простудных и вирусных заболеваний (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период | Воспитатели |
| 3.2 | Физиотерапевтические процедуры (кварцевание) | Все группы | В течении года | Воспитатели |
| 4. | Закаливание | | | |
| 4.1 | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После  дневного сна | Воспитатели |
| 4.2 | Облегчённая одежда детей | Все группы | В  течении дня | Воспитатели  Пом.воспит |
| 4.4 | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько  раз в день | Воспитатели |

**Система закаливающих мероприятий в холодный период года.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процедура | Время проведения | Продолжительность |
| Оптимальный режим дня | См. режим дня (холодный период) | |
| Рациональное питание | Сбалансированное питание в соответствии с физиологическими особенностями детей и на основании 10-дневного меню | |
| Физкультурное занятие | В соответствии с СанПиН и на основании расписания образовательной деятельности | 3 раза в неделю:  - до 5-ти лет – три раза в неделю в приспособленном для физкультурных занятий помещении;  -с 5-ти лет- два раза в неделю в приспособленном для физкультурных занятий помещении, один раз на воздухе |
| Правильно организованная ежедневная прогулка | Не реже двух раз в день | Не менее 3 часов в день, при температуре ниже 15 градусов, скорости ветра более 7 м/с длительность прогулки сокращается |
| Дневной сон в хорошо проветриваемом помещении | В соответствии с режимом дня | |
| Общие воздушные ванны | В помещении 2-3 раза по 2-15 мин и белее | В помещении , начинать с 5-10 мин до 30-60 минут 2 раза в сочетании с гимнастикой, играми |
| Умывание прохладной водой | В соответствии с методикой проведения | |
| Широкая аэрация помещений | В соответствии с графиком проведения | |
| Использование рациональной одежды | В соответствии с рекомендациями | |
|  |  | |

**Система закаливающих мероприятий в теплый период года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Процедура | Время проведения | | Продолжительность | |
| Оптимальный режим дня | См. режим дня (теплый период0 | | | |
| Рациональное питание | Сбалансированное питание в соответствии с физиологическими особенностями детей и на основании 10-дневного меню | | | |
| Физкультурное занятие | В соответствии с СанПиН и на основании режима двигательной акивности | | 3 раза в неделю на воздухе | |
| Правильно организованная ежедневная прогулка | Не реже двух раз в день | | Не менее 4 часов в день | |
| Дневной сон с приточным проветриванием | В соответствии с режимом дня  (при температуре не ниже 18 градусов) | | | |
| Общие воздушные ванны | На прогулке в утренний период и (или) после дневного сна | | от 10 мин и долее в зависимости от индивидуального состояния здоровья | |
| Солнечные ванны | На прогулке в утренний период и (или) после дневного сна | | от 5 мин и долее в зависимости от индивидуального состояния здоровья | |
| Умывание прохладной водой | В соответствии с методикой проведения | | | |
| Обливание ног (мытье ног) | Перед дневным сном | | | 15-20 сек в зависимости от индивидуального состояния здоровья |
| Душ | Перед ночным сном | | | До 90 сек в зависимости от индивидуального состояния здоровья |
| Широкая аэрация помещений | В соответствии с графиком проведения | | | |
| Использование рациональной одежды | В соответствии с рекомендациями | | | |
| Игры с водой | На дневной прогулке | В соответствии с планом воспитательно – образовательной работы | | |