**План физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни в МБДОУ № 148**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Возрастные группы** | | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **Обследование** | | | | |
| 1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей | Все | | 2 раза в год (сентябрь, май) | медсестра, воспитатели групп |
| 2. Профилактические медицинские осмотры | Ср., ст., под. | | 1 раз в год | медсестра |
| **Обеспечение здорового ритма жизни** | | | | |
| 1. Щадящий режим (адаптационный период) | II младшая группа  Все | | 2 недели сентября | Воспитатели |
| 2. Гибкий режим | Все | | В течение года | Воспитатели |
| 3. Организация микроклимата и стиля жизни группы | Все | | В течение года | Воспитатели |
| 4. Рациональное питание | Все | | В течение года | Заведующий, повар, мед.сестра |
| **Двигательная деятельность** | | | | |
| 1. Утренняя гимнастика | Все | | Ежедневно | Воспитатели групп, музыкальный руководитель |
| 2. Физкультурные занятия:  в зале  на воздухе | Все  Мл; ср; ст; под. | | 2 раза в неделю спортивный зал,  1 раз на воздухе. | Воспитатели |
| 3. Физкультурные минутки | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. Самостоятельная двигательная деятельность детей | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 6. Подвижные и  динамические игры | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке | Мл.,ср., ст., под. | | Раз в неделю | Воспитатели |
| 8. Минутки здоровья | Все | | Ежедневно, в течение дня | Воспитатели |
| 9. Дыхательная гимнастика | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 10. Гимнастика после сна | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| **Лечебно-профилактические мероприятия** | | | | |
| 1. Витаминотерапия  («С» - витаминизация третьего блюда) | Все | | Осенне-зимний  период | Медсестра  Родители . |
| 2. Профилактика гриппа и ОРВИ  - проведение вакцинопрофилактики;  - контроль состояния здоровья сотрудников и детей в течении дня;  - строгое соблюдение режимных моментов в группах (проветривание, кварцевание, влажная уборка, режим прогулок, двигательный режим);  - употребление в пищу чеснока, лука; - санитарно-просветительскаяя работа с детьми, сотрудниками и родителями | Все | | В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; инфекция | Медсестра  воспитатели. |
| Кварцевание групп и кабинетов | все | | ежедненвно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Нетрадиционные методы оздоровления** | | | | |
| 1. Музыкотерапия | Все | | На занятиях по физическому развитию, в группе, перед сном в спальне | Музыкальный руководитель, воспитатели, |
| 3. Фитонцидотерапия | Все | | В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания | Медсестра,  воспитатели |
| **Закаливание** | | | | |
| 1. Контрастные воздушные ванны | | Все | После дневного сна, на физкультурных занятиях | воспитатели |
| 2. Босохождение | | Все | После дневного сна, в летний период | воспитатели |
| 3. Облегченная одежда детей на занятиях по физическому развитию на улице | | Все | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | | Все | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 5.Гимнастика пробуждения | | Все | После дневного сна | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Свето -воздушные ванны** | | | | |
| 1. Проветривание помещений | Все | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 2. Сон при открытых фрамугах | Ст., под. | | Во время дневного сна | Воспитатели |
| 3. Прогулки на свежем воздухе | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все | | Ежедневно | Воспитатели  младшие воспитатели |
| 5. Обеспечение светового режима | Все | | Ежедневно | Воспитатели  младшие воспитатели |
| **Активный отдых** | | | | |
| 1. Физкультурные досуги | Все | | 1 раз в месяц | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| 2.Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год (январь,  июнь) | руководитель,  воспитатели |
| 3. День здоровья | Все | | 1 раз в месяц | воспитатели |
| 4. Неделя здоровья | Все | | 1 раз в квартал | воспитатели |