**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 группаВсе | 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 залена воздухе | ВсеМл; 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-зимнийпериод | 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 | Воспитателимладшие воспитатели |
| 5. Обеспечение светового режима | Все | Ежедневно | Воспитателимладшие 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 |