

План физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни в МБДОУ №405

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
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-просветительская работа с детьми, сотрудниками и родителями	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; инфекция	Медсестра воспитатели.
Кварцевание групп и кабинетов	все	ежедневно	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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Мурзина Мария Олеговна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023