Приложение № 18 к ОП

Прокопьевский детский сад -филиал

«Новониколаевская СОШ № 9

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | возраст | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни**  - щадящий режим / в адаптационный период/  - гибкий режим дня  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | дети младшего возраста (1,5-3)  дети среднего и старшего возраста | Ежедневно в адаптационный  период  ежедневно  ежедневно | Воспитатели,  Медицинский работник  все педагоги, медик |
| **2.** | **Двигательная активность** | Вся разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатели,  Инструктор ф/ры |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Вся разновозрастная группа | Ежедневно | Воспитатели,  Инструктор ф/р |
| 2.2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию   * в помещении; * на улице. | Вся разновозрастная группа | 2 р. в неделю  1 р. в неделю | Инструктор ф/ры  Воспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения (санки, лыжи, и др.) | для всех возрастов | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | Дети старшего,  подготовительного возраста | 2 р. в неделю | Воспитатели,  Инструктор ф/ры |
| 2.5. | Активный отдых   * спортивный час; * физкультурный досуг; * поход в лес. | Дети старшего возраста | 1 р. в неделю  1 р. В 2 месяца  1 р. в год | Инструктор ф/ры,  Воспитатели |
| 2.6. | Физкультурные праздники (зимой, весной)  «День здоровья»  «Весёлые старты» | Вся группа | 1 р. в год | Инструктор ФИЗО,  Воспитатели,  муз. Рук. |
| **3.** | **Лечебно – профилактические мероприятия** |  |  |  |
| 3.1. | Витаминотерапия | Вся группа | Курсы 2 р. в год | Воспитатели Медработник |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Игровая, спальня | В неблагоприятный период (осень, весна) | Воспитатели Медработник |
| 3.3. | Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция) | По показаниям врача | В течении года | Медицинский работник |
| 3.4. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | Для всех возрастов | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитатели  Медицинский работник |
| **4.** | **Закаливание** |  |  |  |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | Для всех возрастов | После дневного сна | Воспитатели |
| 4.2. | Ходьба босиком | Для всех возрастов | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | Для всех возрастов | В течении дня | Воспитатели,  пом. воспитателя |
| 4.4. | Мытьё рук, лица | Для всех возрастов | Несколько раз в день | Воспитатели |

**Модель двигательного режима для всех возрастов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Младший возраст | Средний , старший возраст |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 5-9 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 5-9 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию  6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию  8-10 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию  (2 в зале, 1 на улице) | 2 раз в неделю 10-15 мин. | 3 раза в неделю 15-20 мин. |
| Подвижные игры:   * сюжетные; * бессюжетные; * игры-забавы; * соревнования; * эстафеты; * аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-9 мин. |
| Оздоровительные мероприятия:   * гимнастика пробуждения * дыхательная гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6-7 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно в течение дня | Ежедневно в течение дня |
| Физические упражнения и игровые задания:   * артикуляционная гимнастика; * пальчиковая гимнастика; * зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин. | 2 раза в год по 15-20 мин. |

**Модель закаливания детей дошкольного возраста**