

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 59»

№	Компоненты физкультурно-оздоровительной работы	Распределение мероприятий по сезонам			
		Осень	Зима	Весна	Лето
1	Создание условий для двигательной активности детей (ответственные – воспитатели группы)				
	➤ Гибкий режим - ежедневно	+	+	+	+
	➤ Соблюдение режима прогулки (2 часа – дневная прогулка, 1 час – вечерняя прогулка) - ежедневно	+	+	+	
	➤ Соблюдение питьевого режима - ежедневно	+	+	+	+
	➤ Максимальное пребывание на свежем воздухе (прием детей на улице, зарядка и занятия на улице, увеличение времени прогулок)				+
	➤ Рациональный температурный режим в группе (соблюдение режима проветривания), оптимальный режим освещения и воздушный режим (влажность) - ежедневно	+	+	+	+
	➤ Чередование видов деятельности по интенсивности движений: спокойные - активные (+ минутки тишины/шалости, динамические паузы, музыкальные и ритмические разминки, физминутки)	+	+	+	+
	➤ Соблюдение режима учебной нагрузки (не занимать время игры занятиями, не превышать длительность занятий, количество занятий в неделю – не более 10)	+	+	+	
	➤ Наличие в группе места для организации коллективных игр (подвижных, хороводных, с/р и пр.), мобильность предметно-развивающей среды группы в зависимости от видов деятельности	+	+	+	+
	➤ Подбор мебели в соответствии с ростом детей	+		+	
➤ Создание физкультурно-игровой среды для двигательной активности детей (в группе и на участке)	+	+	+	Изготовление, приобретение	
➤ Взаимодействие с родителями по вопросам здоровья и физического развития детей	+	+	+	+	
2	Закаливающие мероприятия - ежедневно (постепенность и систематичность проведения, учет сезона) – ответственные – воспитатели группы				
	➤ Гимнастика после сна (гимнастика пробуждения)	+	+	+	+
	➤ Интенсивный метод закаливания стоп с использованием ходьбы по массажным коврикам (дорожкам здоровья)	+	+	+	+
	➤ Обливание (мытьё) ног				+
	➤ Обширное умывание (лицо, шея, руки по локоть)				+
	➤ Воздушные и солнечные ванны				+
	➤ Оздоровительный бег (в конце прогулки – не более 3 мин.)	+		+	+
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (ответственные: специалисты и воспитатели группы)				
	➤ Утренняя гимнастика - ежедневно	+	+	+	+
	➤ Физкультурные занятия – 2 раза в неделю (наличие формы)	+	+	+	+
	➤ Физкультурные занятия на воздухе – 1 раз в неделю (в конце прогулки)	+	+	+	+
	➤ Музыкальные занятия – 2 раза в неделю	+	+	+	+
	➤ Подвижные игры и спортивные упражнения – ежедневно	+	+	+	+
	➤ Динамические паузы (физминутки) на занятиях – по мере необходимости	+	+	+	+
	➤ Минутки шалости / тишины между занятиями – ежедневно	+	+	+	+
	➤ Гимнастика после сна – ежедневно	+	+	+	+
➤ Пальчиковая гимнастика (утром) – ежедневно	+	+	+	+	

	➤ Дыхательная гимнастика – ежедневно	+	+	+	+
	➤ Индивидуальная работа по физкультуре – ежедневно на прогулке	+	+	+	+
	➤ Пешие оздоровительные прогулки – 1 раз в месяц	+	+	+	+
	➤ Самостоятельная двигательная деятельность детей – ежедневно	+	+	+	+
4	Активный отдых (ответственные: специалисты и воспитатели группы)				
	➤ Физкультурные досуги, развлечения – 1 раз в месяц	+	+	+	+
	➤ Физкультурные праздники / спартакиады – 4 раза в год	+	+	+	+
	➤ Музыкальные досуги, развлечения – 1 раз в месяц	+	+	+	+
	➤ Музыкальные праздники – 4 раза в год	+	+	+	+
	➤ День туризма – туристический поход – 1 раз в год	+			
	➤ Лыжные соревнования / чемпионат по биатлону – 1 раз в год		+		
	➤ Спортивно-патриотическая игра «Зарница» - 1 раз в год			+	
	➤ Неделя спорта и здоровья		+		
	➤ Неделя зимних игр и развлечений «Зимние (Никольские) забавы» (каникулы)		+		
	➤ Летняя оздоровительная площадка				+
	➤ Игры с элементами ЗОЖ (в рамках культурной практики «Азбука безопасности» – 1 раз в 2 недели	+	+	+	+
5	Лечебно-профилактические мероприятия (ответственный: специалист по организации питания и охране здоровья, воспитатели группы)				
	➤ Антропометрия, заполнение листов здоровья	+		+	
	➤ Витаминизация третьего блюда витамином С – в теч. года	+	+	+	+
	➤ Профилактические прививки – в теч. года по графику	+	+	+	+
	➤ Сезонная вакцинация против гриппа	+			
	➤ Соблюдение личной гигиены, формирование КГН и навыков самообслуживания - ежедневно	+	+	+	+
	➤ Соблюдение режима дня – ежедневно	+	+	+	+
	➤ Соблюдение режима проветривания - ежедневно	+	+	+	+
	➤ Соблюдение режима закаливания – ежедневно	+	+	+	+
	➤ Оживление первого блюда чесноком, луком	+	+	+	+
	➤ Соблюдение санэпидрежима – ежедневно	+	+	+	+
	➤ Профилактика нарушения осанки, плоскостопия (корректирующая гимнастика, ходьба по рефлекторным дорожкам, подбор мебели, обуви и пр.)	+	+	+	+
	➤ Профилактика психоэмоционального состояния детей (игры с песком, водой, психогимнастика, релаксация, музыкальная терапия)	+	+	+	+