

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕЛОСНЕЖКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

СОГЛАСОВАН

Врач –педиатр ГБУЗ
ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ»
ОО МПД в ОУ №2



Вохмякова Л.В

УТВЕРЖДЕН

Заведующий МБДОУ
«Белоснежка»

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Т.П. Кравченко".

Т.П. Кравченко

КОМПЛЕКСНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

МБДОУ «БЕЛОСНЕЖКА»

НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников МБДОУ «Белоснежка» на 2020 – 2021 учебный год.**
- 2. Комплексные планы физкультурно-оздоровительной работы по возрастным группам.**
- 3. Система закаливающих мероприятий в МБДОУ «Белоснежка» на 2020 – 2021 учебный год**

**1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ «БЕЛОСНЕЖКА»**

НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	Мониторинг здоровья детей <i>Показатели здоровья:</i> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - результаты осмотр детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях; - индекс здоровья. <i>Показатели физического развития:</i> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <i>Психолого-педагогическое обследование:</i> - уровень усвоения детьми ООП ДО; - выявление речевых патологий; - оценка психоэмоционального состояния детей.	поквартально поквартально 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 2 раза в год срезовые диагностические занятия в течение года 1 раз в год на протяжении года	м/с м/с врач-педиатр врач-педиатр врачи-спец. пол-ки врачи-спец. пол-ки врач-педиатр м/с врач-педиатр воспитатели м/с инструктор ФИЗО воспитатели учитель логопед психолог
2.	Профилактика и оздоровление детей фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ (одноразовые гигиенические маски); - профилактические прививки согласно календаря профилактических прививок.	осень, зима осень, зима	родители восп-ли, контроль м/с пом. вос-ли,
3.	Организация питания - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - качество готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной	ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно	м/с повар, кон-ль м/с повар кладовщик, повар кладовщик, м/с повар, м/с, кл-к м/с кладовщик

	записью в бракеражном журнале; - товарное соседство продуктов на пищеблоке; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима согласно графика.	постоянно постоянно	м/с м/с повар, кон-ль м/с
4.	Проведение закаливающих процедур - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (гимнастика после дневного сна, облегченная одежда, обильное умывание, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе.	ежедневно (при оптимальных температурных условиях) ежедневно (не менее 3 часов) и максимально летом	воспитатели пом. восп воспитатели
5.	Организация гигиенического режима - режим проветривания помещений; - режим кварцевания в спальнях комнатах; - режим обеззараживания воздуха бактерицидным рециркулятором в групповых комнатах, залах, кабинетах в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий: ношение гигиенических масок, обработка и дезинфекция часто загрязняющихся поверхностей (ручек дверей, шкафов и др.), мытьё рук бактериальным мылом и обработка дезинфицирующим средством; обработка и дезинфекция игрушек в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции.	постоянно постоянно постоянно постоянно по графику карантин ежедневно	пом. восп воспитатели воспитатели пом. восп-ля пом. восп-ля персонал пом-я воспитатели пом. восп пом. восп
6.	Организация здоровьесберегающей среды - проведение утреннего приема: с обязательной термометрией, беседой с родителями о состоянии здоровья ребенка, использованием гигиенических масок, своевременной изоляцией больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических	ежедневно постоянно ежедневно период адаптации постоянно постоянно 2 раза в год ежедневно	восп-ли, м/с восп-ли, ст.восп. воспитатели воспитатели воспитатели м/с, восп-ли специалист по ОТ воспитатели, пом. воспитателя м/с, восп-ли

	данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.	по мере необх-сти постоянно	м/с, восп-ли м/с
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<i>Физическое развитие детей</i> - непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе;	3 раза в неделю 1 раз в неделю	воспитатель инструктор по фк инструктор по фк воспитатель
8.	<i>Развитие двигательной активности</i> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - двигательная разминка; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно в середине н.о.д. ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатель воспитатели воспитатели инструктор по фк воспитатели воспитатели инструктор по фк воспитатели
9.	<i>Физкультурные праздники и развлечения</i> - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования;	1 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год 1-2 раза в год	инструктор по фк воспитатели инструктор по фк воспитатели инструктор по фк воспитатели
10.	<i>Профилактика и предупреждение нарушений в физическом развитии детей</i> - дифференцированный подход с учетом состояния здоровья детей; - элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н.; - игровой самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - профилактика нарушения зрения.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатели инструктор по фк воспитатели инструктор по фк воспитатели инструктор по фк воспитатели
Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка			
11.	<i>Адаптационный период</i> использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день).	ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
14.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни (в соответствии с планом воспитательно-образовательной деятельности) - игра «Огонь наш друг, огонь наш враг»; - игра – тренинг «Я потерялся(заблудился)»; - викторина «Защитись от гриппа, ОРВИ, Covid19»; «В гостях у Умывалочкина»; - инструктаж по ОБЖ «Основные правила при дежурстве по столовой»;	по плану воспитательно-образовательной деятельности	воспитатели специалист по ОТ

	- кукольный спектакль «Хрюша не грязнуля»; - пьеса в стихах «О вреде лени и обжорства»; - игровое упражнение «Научим медвежонка делать пену из мыла»; - ситуативный разговор «Можно ли брать незнакомые растения в рот?»; - беседы с детьми: «Как уберечь себя от вируса» «Айболит против Covid19» «Я здоровье берегу» «Кто зарядку делает с утра - тот со здоровьем дружен навсегда» «Гололед – это опасность для взрослых и детей» «Правила дорожные нужно соблюдать» «Мама почему все в масках?» «Стоп коронавирус» «Мы дружим с безопасной физкультурой» «Правила поведения в детском саду» «На прогулку мы пойдем, к чужому мы не подойдем» «Айболит у меня зуб болит» «Даёт силы нам всегда витаминная еда» «Еда без вреда» «Хочешь быть здоров – закаляйся!» «Спортивным быть – со здоровьем дружить» «Я здоровье берегу – на зарядку я бегу» «Мой друг Светофор» «О полосатой зебре и дорожном знаке «Пешеходный переход»» «Осторожно – сосульки и снег на крыше»		
15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей: - регулярное мытье рук ; -гигиеническая обработка рук дезинфицирующим средством; -использование индивидуальных средств личной гигиены; - формирование навыков самообслуживание; -потребность в чистоте и опрятности; -представление о собственном теле; -культура приема пищи, умение пользоваться столовыми приборами.	постоянно	воспитатели пом. восп.
Работа с персоналом			
16.	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан.тех.учеба; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом (в соответствии с годовым планом ДОУ и планом профилактической работы по предупреждению и распространению новой коронавирусной инфекции).	по программе производственного контроля	заместители заведующего, специалист по ОТ, м/с
17.	<i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических	по программе	заведующий,

	требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - соблюдением воздушного и питьевого режимов по учреждению; - ведением журналов: «Журнал утреннего фильтра (приема) детей»; «Журнал гибкого режима посещения детьми ДОУ»; «Журнал контроля проветривания помещений группы в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции»; «Журнал кварцевания помещений в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции»; «Журнал обработки (дезинфекции) детских игрушек в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции»; «Журнал обработки поверхностей группы (спортивных и музыкальных залов, зеленой зоны) в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции»; «Журнал проведения генеральных уборок в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции»; «Журнал дезинфекции посуды группы в целях предупреждения распространения коронавирусной инфекции». - физической нагрузкой детей; - за доставкой и хранением вакцины; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятием и хранением суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; - вакцинацией сотрудников согласно национального календаря плановых прививок .	производственного контроля	заместители заведующего, специалист по ОТ, м/с
Внешние связи			
18.	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;	по плану	инструктор по фк воспитатели

	- ознакомление родителей с результатами диагностических обследований; - оформление информационных стендов, выставок; - индивидуальное консультирование родителей; - амбулаторный прием педиатра (по жалобе); - организация и проведение родительских собраний в онлайн режиме; - организация групповых консультаций; - анкетирование родителей; - памятки, выпуск стенгазет, буклеты, (темы: COVID, острая кишечная инфекция и т.д)	в период обследования постоянно по мере необх-сти по мере необх-сти по плану по мере необх-сти по плану	м/с м/с м/с врач-педиатр врач-педиатр воспитатели м/с, воспитатели психолог воспитатели
19.	<i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - детская поликлиника; - Департамент образования; - Госпотребнадзор; - Роспотребнадзор.	постоянно постоянно постоянно постоянно	заведующий, м/с заведующий заведующий заведующий, м/с

***Руководствоваться ст.29 ч.1 Федерального закона от 30 марта 1999 г. N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», в части своевременного и в полном объеме проведения предусмотренных санитарными правилами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий, СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 13.03.2020 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-2019», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.03.2020 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019», постановлением Главного государственного врача РФ от 30.03.2020 «О дополнительных мерах по недопущению распространения COVID-2019», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»**

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
в группах раннего возраста**

Мероприятия	Частота проведения	Взаимодействие с семьей
Оптимизация двигательной активности		
Подвижные и малоподвижные игры во время утреннего приема детей и на прогулке	Ежедневно по 5 – 15 минут	Утренние и вечерние прогулки до и после д/с
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин	Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений, организация прогулок в выходные дни
Физкультминутки	На занятиях статического характера 1-2 мин. (при необходимости)	
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	
Подвижные игры: сюжетные, бессюжетные; игры – забавы.	Ежедневно не менее 6 – 8 мин.	
Игровые упражнения	Ежедневно 8 – 10 мин. (в т.ч. - по подгруппам и индивидуально)	
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю по 8 – 10 мин.	
Гимнастика-побудка после дневного сна	Ежедневно 5-10 мин	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого	
Закаливающие процедуры		
Утренний прием на свежем воздухе	По мере возможности (в летний период)	Проведение закаливающих процедур в домашних условиях Соблюдение системности и последовательности
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно	
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика	
Соблюдение питьевого режима	Постоянно	
Соблюдение температурного режима	Постоянно	
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями)	
Хожение по массажным дорожкам	Ежедневно после сна	
Игровой самомассаж	Утром, после занятия , и после сна, во время одевания	
Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния		
Артикуляционная и пальчиковая гимнастики	Ежедневно 4 – 5 мин.	Консультации и практическая помощь учителя-логопеда
Дыхательная гимнастика и корригирующие упражнения	При проведении гимнастик, физкультурных занятий	Проведение гимнастик в домашних условиях
Релаксация	1-2 раза в день (1 – 3 мин.)	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в семье
Психогимнастика	2 – 3 раза в неделю 4 – 5 мин.	
Гибкий режим	При необходимости	
Лечебно-профилактические мероприятия		
Профилактические прививки	Согласно Национальному календарю профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям	Разъяснительные беседы
Фитонциды (лук, чеснок),	В осенне-весенний периоды	Консультации с врачом, технологом по питанию Проведение профилактических мероприятий в домашних условиях
Физиопроцедуры	Индивидуально, по назначению врача	
Сбалансированное 4-х разовое питание	Постоянно	
Витаминация 3-го блюда (витамином «С»)	Ежедневно	
Оздоровительные напитки (из шиповника, клюквы, смородины и чай с лимоном)	В осенне-весенний периоды	

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
в 1-х младших группах**

Мероприятия	Частота проведения	Взаимодействие с семьей
Оптимизация двигательной активности		
Подвижные и малоподвижные игры во время утреннего приема детей и на прогулке	Ежедневно по 5 – 15 минут	Утренние и вечерние прогулки до и после д/с
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин	Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений, организация прогулок в выходные дни
Физкультминутки	На занятиях статического характера 1-2 мин. (при необходимости)	
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	
Подвижные игры: сюжетные, бессюжетные; игры – забавы.	Ежедневно не менее 6 – 8 мин.	
Игровые упражнения	Ежедневно 8 – 10 мин. (в т.ч. - по подгруппам и индивидуально)	
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю по 8 – 10 мин.	
Гимнастика-побудка после дневного сна	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого
Самостоятельная двигательная деятельность		
Закаливающие процедуры		
Утренний прием на свежем воздухе	По мере возможности (в летний период)	Проведение закаливающих процедур в домашних условиях. Соблюдение системности и последовательности.
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно	
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика	
Соблюдение питьевого режима	Постоянно	
Соблюдение температурного режима	Постоянно	
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями)	
Хождение по массажным дорожкам	Ежедневно после сна	
Игровой самомассаж	Утром, после занятия , и после сна, во время одевания	
Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния		
Артикуляционная и пальчиковая гимнастики	Ежедневно 4 – 5 мин.	Консультации и практическая помощь учителя-логопеда
Элементы дыхательной гимнастики и корригирующие упражнения	При проведении гимнастик, физкультурных занятий.	Проведение гимнастик в домашних условиях
Релаксация	1-2 раза в день (1 – 3 мин.)	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в семье
Психогимнастика	2 – 3 раза в неделю 4 – 5 мин.	
Гибкий режим	При необходимости	
Лечебно-профилактические мероприятия		
Профилактические прививки	Согласно Национальному календарю профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям	Разъяснительные беседы
Фитонциды (лук, чеснок),	В осенне-весенний периоды	Консультации с врачом, технологом по питанию Проведение профилактических мероприятий в домашних условиях
Физиопроцедуры	Индивидуально, по назначению врача	
Сбалансированное 4-х разовое питание	Постоянно	
Витаминация 3-го блюда (витамином «С»)	Ежедневно	
Оздоровительные напитки (из шиповника, клюквы, смородины и чай с лимоном)	В осенне-весенний периоды	

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
во 2-х младших группах**

Мероприятия	Частота проведения	Взаимодействие с семьей	
Оптимизация двигательной активности			
Организованная двигательная деятельность (подвижные и хороводные игры, игровые и физические упражнения) в первой и второй половине дня	Ежедневно по 5-15 минут утром и во второй половине дня	Утренние и вечерние прогулки до и после д/с	
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин.	Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений в домашних условиях, организация прогулок в выходные дни	
Физкультминутки	На занятиях статического характера, 1-2 мин.		
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 5-6 мин		
Организованная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно не менее 10-15 мин.		
Индивидуальная работа (по ФИЗО)	2-3 раза в неделю (в т.ч. по подгруппам)		
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю по 15 мин.		
Гимнастика-побудка после дневного сна	Ежедневно 5-10 мин	Помощь и активное участие	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого		
Физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц, 15-20 мин		
День здоровья	1 раз в год		
Закаливающие процедуры			
Утренний прием на свежем воздухе	Ежедневно (по погодным условиям)	Проведение закаливающих процедур в домашних условиях Соблюдение системности и последовательности	
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно		
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика		
Соблюдение питьевого режима	Постоянно		
Соблюдение температурного режима	Постоянно		
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями)		
Хожение по массажным дорожкам	Ежедневно, после сна		
Игровой самомассаж	Утром, после занятия, и после сна, во время одевания		
Гигиеническое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	Ежедневно, после еды		
Обширное умывание "Умывайка"	Ежедневно, после сна		
Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния			
Артикуляционная и пальчиковая гимнастики	Ежедневно по 4-5 мин.	Консультации учителя-логопеда	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 2-3 мин.	Проведение гимнастик в домашних условиях	
Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. и корригирующие упражнения	При проведении гимнастик, физкультурных занятий		
Релаксация	1-2 раза в день (2-4 мин.)	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в семье	
Психогимнастика (с включением упр. и игр на развитие эмоционально-волевой сферы)	2 – 3 раза в неделю 4-5 мин.		
Гибкий режим	При необходимости		
Лечебно-профилактические мероприятия			
Профилактические прививки	Согласно Национальному календарю профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям	Разъяснительные беседы	
Фитонциды (лук, чеснок),	В осенне-весенний периоды	Консультации с врачом, технологом по питанию Проведение профилактических мероприятий в домашних условиях	
Физиопроцедуры	Индивидуально, по назначению врача		
Сбалансированное 4-х разовое питание	Постоянно		
Витаминация 3-го блюда (витамином «С»)	Ежедневно		
Оздоровительные напитки (из шиповника, клюквы, смородины и чай с лимоном)	В осенне-весенний периоды		

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
в средних группах**

Мероприятия	Частота проведения	Взаимодействие с семьей
Оптимизация двигательной активности		
Организованная двигательная деятельность (подвижные и хороводные игры, игровые и спортивные упражнения) в первой и второй половине дня	Ежедневно по 5-15 минут утром и во второй половине дня	Утренние и вечерние прогулки до и после д/с
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин.	Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений в домашних условиях, организация прогулок в выходные дни
Физкультминутки	На занятиях статического характера, 1,5-3 мин.	
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 5-6 мин	
Организованная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно не менее 10-20 мин.	
Индивидуальная работа (по ФИЗО)	2-3 раза в неделю (в т.ч. по подгруппам)	
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю по 20 мин.	
Гимнастика-побудка после дневного сна	Ежедневно 8-12 мин	Помощь и активное участие
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого	
Физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц, 20-25 мин	
Спортивные праздники	2 раза в год, до 30 мин.	
День здоровья	1 раз в год (осень, зима, весна)	
Закаливающие процедуры		
Утренний прием на свежем воздухе	Ежедневно (по погодным условиям)	Проведение закаливающих процедур в домашних условиях
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно	
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика	
Соблюдение питьевого режима	Постоянно	
Соблюдение температурного режима	Постоянно	
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями)	Соблюдение преемственности, системности и последовательности
Хожение по массажным дорожкам	Ежедневно, после сна	
Игровой самомассаж	Утром, после занятия, и после сна, во время одевания	
Гигиеническое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	Ежедневно, после еды	
Обширное умывание "Умывайка"	Ежедневно после сна	
Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния		
Артикуляционная и пальчиковая гимнастики	Ежедневно по 4-5 мин.	Консультации учителя-логопеда
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 2-3 мин.	Проведение гимнастик
Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. и корригирующие упражнения	При проведении гимнастик, физкультурных занятий	
Релаксация	1-2 раза в день (2-4 мин.)	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в семье
Психогимнастика (с включением упр. и игр на развитие эмоционально-волевой сферы)	2 – 3 раза в неделю 4-5 мин.	
Гибкий режим	При необходимости	
Лечебно-профилактические мероприятия		
Профилактические прививки	Согласно Национальному календарю профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям	Разъяснительные беседы
Фитонциды (лук, чеснок),	В осенне-весенний периоды	Консультации с врачом, технологом по питанию Проведение профилактических мероприятий в домашних условиях
Физиопроцедуры	Индивидуально, по назначению врача	
Сбалансированное 4-х разовое питание	Постоянно	
Витаминация 3-го блюда (витамином «С»)	Ежедневно	
Оздоровительные напитки (из шиповника, клюквы, смородины и чай с лимоном.)	В осенне-весенний периоды	

Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы в старших группах

Мероприятия	Частота проведения	Взаимодействие с семьей
Оптимизация двигательной активности		
Организованная двигательная деятельность (подвижные и хороводные игры, игровые и спортивные упражнения) в первой и второй половине дня	Ежедневно по 10-20 минут утром и во второй половине дня	Утренние и вечерние прогулки до и после д/с
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин.	Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений в домашних условиях, организация прогулок в выходные дни
Физкультминутки	На занятиях статического характера, 2-3 мин.	
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 7-10 мин	
Организованная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно не менее 15-30 мин.	
Индивидуальная работа (по ФИЗО)	2-3 раза в неделю (в т.ч. по подгруппам)	
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю по 25 мин.	
Гимнастика-побудка после дневного сна	Ежедневно 10-15 мин	Помощь и активное участие
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого	
Физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц, 25-35 мин	
Спортивные праздники	2 раза в год, до 60 мин.	
День здоровья	1 раз в год	
Закаливающие процедуры		
Утренний прием на свежем воздухе	Ежедневно (по погодным условиям)	Проведение закаливающих процедур в домашних условиях Соблюдение преемственности, системности и последовательности
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно	
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика	
Соблюдение питьевого режима	Постоянно	
Соблюдение температурного режима	Постоянно	
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями)	
Хожение по массажным дорожкам	Ежедневно, после сна	
Гигиеническое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	Ежедневно, после еды	
Обширное умывание "Умывайка"	Ежедневно после сна	
Игровой самомассаж	Утром, после занятия, и после сна, во время одевания	
Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния		
Артикуляционная и пальчиковая гимнастики	Ежедневно по 6-10 мин.	Консультации учителя-логопеда
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин.	Проведение гимнастик в домашних условиях
Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. и корригирующие упражнения	При проведении гимнастик, физкультурных занятий.	
Релаксация	1-2 раза в день (3-5 мин.)	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в семье
Психогимнастика (с включением упр. и игр на развитие эмоционально-волевой сферы)	2 – 3 раза в неделю 5-10 мин.	
Гибкий режим	При необходимости	
Лечебно-профилактические мероприятия		
Профилактические прививки	Согласно Национальному календарю профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям	Разъяснительные беседы
Фитонциды (лук, чеснок),	В осенне-весенний периоды	Консультации с врачом, технологом по питанию Проведение профилактических мероприятий в домашних условиях
Физиопроцедуры	Индивидуально, по назначению врача	
Сбалансированное 4-х разовое питание	Постоянно	
Витаминация 3-го блюда (витамином «С»)	Ежедневно	
Оздоровительные напитки (из шиповника, клюквы, смородины, чай с лимоном)	В осенне-весенний периоды	

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
в подготовительных к школе группах**

Мероприятия	Частота проведения	Взаимодействие с семьей	
Оптимизация двигательной активности			
Организованная двигательная деятельность (подвижные и хороводные игры, игровые и спортивные упражнения) в первой и второй половине дня	Ежедневно по 10-20 минут утром и во второй половине дня	Утренние и вечерние прогулки до и после д/с	
Утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин.	Проведение утренней гимнастики, игр и игровых упражнений в домашних условиях, организация прогулок в выходные дни	
Физкультминутки	На занятиях статического характера, 2-3 мин.		
Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 10-15 мин		
Организованная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно не менее 20-30 мин.		
Индивидуальная работа (по ФИЗО)	2-3 раза в неделю (в т.ч. по подгруппам)		
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю по 30 мин.		
Гимнастика-побудка после дневного сна	Ежедневно 10-15 мин	Помощь и активное участие	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением взрослого		
Физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц, 30-45 мин		
Спортивные праздники	2 раза в год, до 60 мин.		
День здоровья	2 раза в год (осень, весна)		
Закаливающие процедуры			
Утренний прием на свежем воздухе	Ежедневно (по погодным условиям)	Проведение закаливающих процедур в домашних условиях Соблюдение преемственности, системности и последовательности	
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно		
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика		
Соблюдение питьевого режима	Постоянно		
Соблюдение температурного режима	Постоянно		
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями)		
Хожение по массажным дорожкам	Ежедневно, после сна		
Гигиеническое полоскание рта кипяченой водой	Ежедневно, после еды		
Игровой самомассаж	Утром, после занятия, и после сна, во время одевания		
Обширное умывание "Умывайка"	Ежедневно после сна		
Профилактика и коррекция физического и психоэмоционального состояния			
Артикуляционная и пальчиковая гимнастики	Ежедневно по 8-12 мин.	Консультации учителя-логопеда	
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин.	Проведение гимнастик в домашних условиях	
Дыхательная гимнастика и корригирующие упражнения	При проведении гимнастик, физкультурных занятий		
Релаксация	1-2 раза в день (3-5 мин.)	Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в семье	
Психогимнастика (с включением упр. и игр на развитие эмоционально-волевой сферы)	2 – 3 раза в неделю 8-12 мин.		
Гибкий режим	При необходимости		
Лечебно-профилактические мероприятия			
Профилактические прививки	Согласно Национальному календарю профилактических прививок и по эпидемиологическим показаниям	Разъяснительные беседы	
Фитонциды (лук, чеснок),	В осенне-весенний периоды	Консультация с врачом, технологом по питанию	
Физиопроцедуры	Индивидуально, по назначению врача		
Сбалансированное 4-х разовое питание	Постоянно		
Витаминация 3-го блюда (витамином «С»)	Ежедневно		
Оздоровительные напитки (из шиповника, клюквы, смородины и чай с лимоном.)	В осенне-весенний периоды		