

**План физкультурной работы и формирования основ здорового образа жизни в
МБДОУ – детский сад № 121**

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование			
Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	все	2 раза в год (сентябрь, май)	медсестра, воспитатели групп
Профилактические медицинские осмотры	ср., ст. группы	1 раз в год	медсестра
Обеспечение здорового ритма жизни			
Щадящий режим (адаптационный период)	для вновь поступающих детей	2 недели	воспитатели, инструктор по ФК
Гибкий режим	все	в течение года	воспитатели
Организация микроклимата и стиля жизни группы	все	в течение года	воспитатели, инструктор по ФК
Рациональное питание	все	в течение года	заведующий, повар, мед.сестра
Двигательная деятельность			
Утренняя гимнастика	все	ежедневно	воспитатели групп, инструктор по ФК
Физкультурные занятия: в зале на воздухе	все старшая группа	2 раза в неделю физкультурный зал, 1 раз на воздухе.	инструктор по ФК
Физкультурные минутки	все	ежедневно	воспитатели
Самостоятельная двигательная деятельность детей	все	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК
Подвижные и динамические игры	все	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК
Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	ср., ст., под.	раз в неделю	воспитатели, инструктор по ФК
Минутки здоровья	все	ежедневно, в течение дня	воспитатели, инструктор по ФК
Дыхательная гимнастика	все	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК
Гимнастика после сна	все	ежедневно	воспитатели
Профилактические мероприятия			
Витаминотерапия («С» - витаминизация третьего блюда)	все	осенне-зимний период	медсестра
Профилактика гриппа и ОРВИ проведение вакцинопрофилактики; контроль состояния здоровья сотрудников и детей в течении дня; строгое соблюдение режимных моментов в группах (проветривание, кварцевания, 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
Кварцевания групп, физкультурного зала	все	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели, инструктор по ФК
Закаливание			

Контрастные воздушные ванны	все	после дневного сна, на физкультурных занятиях	воспитатели, инструктор по ФК
Босохождение	все	после дневного сна, в летний период	воспитатели, инструктор по ФК
Облегченная одежда детей на занятиях по физическому развитию на улице	все	в течение дня	воспитатели, инструктор по ФК
Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	все	в течение дня	воспитатели, младшие воспитатели
Гимнастика пробуждения	все	после дневного сна	воспитатели, инструктор по ФК
Свето -воздушные ванны			
Проветривание помещений	все	в течение дня	воспитатели, младшие воспитатели, инструктор по ФК
Сон при открытых фрамугах	ст., под.	во время дневного сна	воспитатели
Прогулки на свежем воздухе	все	ежедневно	воспитатели
Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Обеспечение светового режима	все	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Активный отдых			
Физкультурные досуги	все	1 раз в месяц	воспитатели, инструктор по ФК
Физкультурные праздники	все	2 раза в год (январь, июнь)	инструктор по ФК, воспитатели
День здоровья	все	1 раз в месяц	воспитатели, инструктор по ФК
Неделя здоровья	все	1 раз в квартал	воспитатели, инструктор по ФК

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575866

Владелец Фатуллаева Ольга Владимировна

Действителен с 12.05.2022 по 12.05.2023