

Система физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ детском саду №100

| Направления работы | Формы работы | Срок, дозировка | Ответственный |
|--|--|--|--|
| Использование вариативных режимов | Основной режим <i>(на холодный период)</i> | ежедневно | врач, медсестра, воспитатели |
| | Щадящий режим <i>(по здоровью)</i> | в течение года <i>(по показаниям врача)</i> | |
| | Индивидуальный режим дня <i>(после перенесенных заболеваний)</i> | после болезни | |
| | Гибкий режим <i>(на плохую погоду)</i> | во время дождя | |
| | Адаптационный режим <i>(в группах раннего возраста)</i> | на адаптационный период | |
| | Режим двигательной активности | ежедневно | |
| Психологическое сопровождение развития | Создание психологически комфортного климата в ДОУ, в группах | ежедневно | воспитатели, старший воспитатель |
| | Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми | ежедневно | воспитатели, помощники воспитателя |
| | Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период <i>(наблюдения врача, адаптационные, коммуникативные игры)</i> | адаптационный период | воспитатели, врач, медсестра |
| | Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности <i>(ситуация успеха)</i> Формирование коммуникативной культуры у детей | ежедневно | воспитатели, музыкальные руководители, инструктор по физкультуре |
| Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка | | | |
| Регламентированная деятельность | Утренняя гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| | Физкультминутки Физкультпаузы | ежедневно <i>(по необходимости)</i> | |
| | Физкультура <i>(в зале)</i> | 2 раза в неделю | |
| | Физкультура на воздухе <i>(старший возраст)</i> | 1 раз в неделю | |
| | Бодрящая гимнастика после сна | ежедневно | |
| Частично регламентированная деятельность | Физкультурные упражнения и подвижные игры в совместной деятельности в режимных моментах | ежедневно | воспитатели |
| | Подвижные народно-спортивные игры на прогулке | 2 раза в день | |
| | Спортивные праздники | 2 раза в год <i>(январь, июнь)</i> | инструктор по физкультуре + воспитатели |
| | Оздоровительный бег на воздухе <i>(старший возраст)</i> | 1 раз в неделю | инструктор по физкультуре |
| | Физкультурные досуги | 1 раз в месяц | инструктор по физкультуре и воспитатели |
| | Дни здоровья | 1 раз в месяц | инструктор по физ-ре + воспитатели |
| | Каникулы | рождественские, весенние | +муз.рук |
| Нерегламентированная деятельность | Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке | ежедневно | воспитатели |
| Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний | Словесно-дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни. | до 2 раз в неделю | воспитатели + инструктор по физической |

| | | | |
|---|---|---|--|
| и здорового образа жизни | Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности. | | культуре |
| | Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности. | ежедневно | |
| Оздоровительное и профилактическое сопровождение | | | |
| Профилактические мероприятия | Витаминотерапия (<i>фрукты, соки...</i>) | ежедневно | медсестра |
| | Фитотерапия (<i>только по показаниям</i>) | по назначению | врач |
| | Включение корректирующих упражнений на профилактику осанки и плоскостопия в физкультурные занятия и в совместную двигательную деятельность | систематически | врач, медсестра, инструктор по физической культуре |
| Общеукрепляющие закаливающие мероприятия | Естественные физические факторы: - режим теплового комфорта при выборе одежды; | ежедневно | воспитатели |
| | - режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня | ежедневно по графику | медсестра |
| | Воздушное закаливание: - воздушные ванны при длительном пребывании на воздухе; | ежедневно | воспитатели |
| | - контрастные воздушные ванны; | ежедневно (после дневного сна) | |
| | - воздушные ванны в сочетании с упражнениями | ежедневно (после дневного сна, на физкультуре) | воспитатели, инструктор по физкультуре |
| | Водное закаливание: - умывание до локтя (<i>младший возраст</i>); - обширное умывание (<i>старш. возраст</i>) - обливание стоп (<i>ранний возраст</i>); - полоскание полости рта; - игры с водой | ежедневно | воспитатели |
| | Процедурное закаливание: - воздушные ванны; - босохождение; - дорожка здоровья | ежедневно | |
| | Игровой массаж - закаливающее дыхание; - массаж рук (<i>ранний возраст</i>); - массаж ушей (<i>ранний возраст</i>); - закаливающий массаж подошв (<i>ранний возраст</i>) - гимнастика для глаз (<i>средний и старший возраст</i>) | ежедневно | |
| | Нетрадиционные методы оздоровления - музыкотерапия; - фитонцидотерапия (<i>лук, чеснок</i>) | ежедневно в период эпидемии | |
| Гигиенические мероприятия | Чистка зубов (<i>круглые сутки</i>) | ежедневно | воспитатели, пом. воспитат. |
| | Причесывание | ежедневно | воспитатели |
| | Осмотр головы на педикулез | ежедневно | медсестра |
| | Обработка ногтей на руках и ногах (<i>круглые сутки</i>) | постоянно | воспитатели |
| | Смена одежды по погоде и по мере загрязнения; трусики - ежедневно (<i>круглые сутки</i>) | | |