**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | 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 | 1 младшая группа Все группыВсе группы | Ежедневно в адаптационныйпериодежедневно  | Воспитатели,диетсестра,педагогивсе педагоги, диетсестра, |
| 2. | Двигательная активность | Все группы | Ежедневно | Воспитатели,  |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели, |
| 2.2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитиюв физкультурном зале;на спортивной площадке. | Все группыВсе группы | 2 р. в неделю1 р. в неделю  | Воспитатели |
| 2.3. | Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.) | Во всех группах | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | старшая,подготовительная | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.6.  | Активный отдыхспортивный час;физкультурный досуг;поход в лес. | Все группыВсе группыПодготовительная | 1 р. в неделю1 р. в месяц1 р. в год | Воспитатели |
| 2.7. | Физкультурные праздники (зимой, летом)«День здоровья»«Весёлые старты» | все группыподготовительная | 1 р. в год1 р. в год | Воспитатели,муз. Рук. |
| 2.8. | Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится) | Все группы | 1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком ) | Все педагоги |
| 3. | Лечебно – профилактические мероприятия  |  |  |  |
| 3.1. | Витаминотерапия | Все группы | Курсы 2 р. в год | диетсестра |
| 3.2. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | воспитатели |
| 3.3. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитатели |
| 4. | Закаливание |  |  |  |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели  |
| 4.2. | Ходьба босиком | Все группы | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | Воспитатели,мл.воспитатели |
| 4.4. | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько раз в день | Воспитатели |