

Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в МБДОУ «ДС № 394 Челябинск» на 2017-2018 учебный год.

№ п/п	Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Ответственные
Обследование				
1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	Все дошкольные группы	Раз в год	Инструктор по гигиеническому обучению, воспитатели, инструктор физкультуры
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	Раз в год	Врач, ст. мед/сестра, поликлиника; инструктор по гигиеническому обучению
3.	Диагностика физической подготовленности	Все группы	2 раза в год	Инструктор физкультуры
Двигательный режим детей				
1.	Утренняя гимнастика	2младшие 5-6 мин Средние 6-8 мин Старшие 8-10 мин Подготовительные 10-12 мин	ежедневно	Воспитатели, инструктор физкультуры
2.	Физкультурное занятие: – в зале – на улице (спортивный участок)	2младшие Средние Старшие Подготовительные Старшие Подготовительные	3 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор физкультуры, воспитатели Инструктор физкультуры, воспитатели
3.	Подвижные игры	2младшие 15-20мин Средние 20-25мин Старшие 25-30мин Подготовительные 30-40мин	2 раза в день утренней и вечерней прогулке	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	Все дошкольные группы	ежедневно	Воспитатели
5.	Специально организованная дозированная ходьба на дневной прогулке	Все дошкольные группы	Ежедневно осень, весна	Инструктор физкультуры, Воспитатели
6.	Спортивные упражнения (Лыжи)	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю летом	Воспитатели
7.	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели, Инструктор физкультуры
8.	Школа мяча	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор физкультуры, воспитатели
9.	Школа скакалки	Средняя, старшая, подготовительная	ежедневно	Воспитатели
10.	Активный отдых: -спортивный досуг	Младшая, старшая, подготовительная	1 раз в м-ц	Воспитатели, инструктор

	-физкультурный досуг			физкультуры
11.	Физкультурные праздники (зимний, летний)	Все группы	3 раза в год	Муз. руководитель, воспитатели, инструктор физкультуры
12.	День здоровья	Все дошкольные группы	1 раз в квартал	Инструктор по гигиеническому обучению, воспитатели, инструктор физкультуры,
Профилактические мероприятия				
1.	Подготовительный период	Все дошкольные группы	сентябрь-3-я декада октября	Врач, инструктор по гигиеническому обучению
1.1.	Адаптогены –элеуторококк			
1.2.	Витамиотерапия – поливитамины			
1.3.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			
1.4.	Траволечение – полоскание настоем трав			
2.	Период повышенной заболеваемости	Все дошкольные группы	1-я декада ноября – 2-я декада декабря	Врач, инструктор по гигиеническому обучению
2.1.	Лекарственная терапия – оксолиновая мазь в нос			
2.2.	Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки			
2.3.	Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
3	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа	Все дошкольные группы	3-я декада февраля – 3-я декада марта	Врач, инструктор по гигиеническому обучению
3.1.	Адаптогены – шиповник			
4	Период гриппа	Все дошкольные группы	1-я декада марта – 1-я декада апреля	Врач, инструктор по гигиеническому обучению
4.1.	Натуропатия –чесночные бусы, чесночные гренки, дыхательная гимнастика			
4.2.	Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
5	Период реабилитации и подготовки к новому повышению заболеваемости	Все дошкольные группы	2-я декада апреля – 1-я декада мая	Врач, инструктор по гигиеническому обучению
5.1.	Адаптогены –элеуторококк			
5.2.	Витамиотерапия – поливитамины			
5.3.	Натуропатия – сезонное питание, дыхательная гимнастика			
6	Период повышения заболеваемости	Все дошкольные группы	2-я декада мая – 3-я декада мая	Врач, инструктор по гигиеническому обучению
6.1.	Натуропатия –чесночные бусы, чесночные гренки, дыхательная гимнастика			

6.2.	Санэпидежрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания.			
7	Период летней оздоровительной работы	Все группы	июнь – август	Врач, инструктор по гигиеническому обучению, воспитатели групп
7.1.	Использование естественных сил природы			
Нетрадиционные методы оздоровления				
1.	Музыкотерапия	Все группы	1 раза в день	Инструктор физкультуры, Воспитатели групп
2.	Ароматерапия	По рекомендации врача	ежедневно	инструктор по гигиеническому обучению
Закаливание				
1	Контрастные воздушные ванны	Все дошкольные группы (22-25 С)	Ежедневно в теплое время года. После дневного сна	Воспитатели Инструктор физкультуры
1.1.	Ходьба босиком		Физкультурные занятия	Воспитатель
1.2.	Водные процедуры -полоскание горла прохладной водой		Несколько раз в день Ежедневно 1-2 мин.	