

## Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в МБДОУ д/с №22

Задачи физического развития		
<p style="text-align: center;"><b>Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана жизни и укрепление здоровья;</li> <li style="padding-left: 20px;">- обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li style="padding-left: 20px;">- всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>- повышение работоспособности и закаливание.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li style="padding-left: 20px;">- развитие физических качеств;</li> <li>- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).</li> </ul>

№ п/п	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач

## II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура А) в помещении Б) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю (старшая, подготовительная группы – 1 раз в неделю на воздухе)	Воспитатели групп
3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники (досуги)	Все	По плану муз. работника	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы, кроме ясельной	1 раз в год	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
9.	Динамические паузы	Все	Ежедневно, во время НОД	Воспитатели групп

## III. ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА

1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	1 младшие	Период адаптации	Воспитатели групп
2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

## IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Витаминизация	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели групп
2.	Ходьба босиком по «Тропе здоровья»	Все группы	После сна	Воспитатели групп
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>VII. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно	Младшие воспитатели, воспитатели
<b>VIII. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели групп, педагог-психолог