

Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	№1- 5	Ежедневно	Воспитатели, психолог	В течение дня
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	№1- 5	Ежедневно	Психолог	В течение дня
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	№1- 5	2 раза в неделю по возрастным подгруппам	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	№1- 5	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	№1- 5	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	№1- 5	1 раз в неделю	Психолог	В течение года
	Оздоровительный бег	№1- 5	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели	С апреля по ноябрь на улице, с декабря по март во время физкультурных занятий
3	Охрана психического здоровья				
	Создание эмоционально-положительной атмосферы через личностно-ориентированную модель взаимодействия педагогов и детей	№1-5	Ежедневно	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				

	Массаж "9 волшебных точек"	№1- 5	2-3 раза в день	Воспитатели	С октября по апрель
5	Оздоровление фитонцидами, ароматерапия				
	Чесночно-масляные закуска	№1- 5	Ежедневно, перед обедом	Воспитатели, мл.воспитатели	В течение года
6	Закаливание, с учетом здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	№1- 5	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	№1- 5	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по "дорожке здоровья"	№1- 5	Ежедневно	Инструктор по физической культуре	В течение года
	Игры с водой	№1- 5	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август, в течение года