*Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических*

*мероприятий в дошкольном отделении*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Возрастные группы | Периодичность | Ответственные |
| Обследование |
| 1. | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | Во всех возрастных группах | Раз в год  | Медсестра, воспитатели,инструктор по физической культуре |
| 2. | Диспансеризация  | Средняя, старшая, подготовительная, разновозрастная | Раз в год | Медсестра, врач поликлиники |
| Двигательная активность |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | ежедневно | Воспитатели |
| 2. | НОД (двигательная деятельность):– в зале (1 занятие на прогулке в старших группах)– на улице в летний период | Все группы  | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели  |
| 4. | Упражнения на тренажерах(в рамках досуга) | Старшая, ПодготовительнаяРазновозрастная | 1 раз в месяц | Инструктор по физической культуре |
| 5. | Гимнастика после дневного сна:- ходьба по массажным дорожкам | Все группы | ежедневно | Воспитатели  |
| 6. | Специально организованная дозированная ходьба на дневной и вечерней прогулках в летний период | Все группы | ежедневно в летний период | Воспитатели  |
| 7. | Элементы спортивных игр: велосипеды, самокаты, лыжи, бадминтон | Старшая, Подготовительная, разновозрастная | 1 раз в неделю | Инструктор по физической культуре  |
| 8. | Активный отдых:-физкультурный досуг | Все группы | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре |
| 9. | Физкультурные праздники (зимний, летний) | Все группы | 2 раза в год | Муз.руководитель,инструктор по физической культуре |
| 10. | День здоровья | Все группы | 1 раз в год | Медсестра, воспитатели, Инструктор по физической культуре, педагог-психолог |
| Лечебно-профилактические мероприятия |
| 1. | *Подготовительный период* | Все группы | ежедневно | Медсестра  |
| 1.1. | Витаминизация 3 блюда |
| 1.2. | Натуропатия:- напиток шиповника,- отвар изюма, кураги,- компот из свежих фруктов |
| 2. | *Период повышенной**заболеваемости* | Все группы | ежедневно | Медсестра, врач поликлиники |
| 2.1. | Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки |
| 2.2. | Включение кварцевой лампы (рециркулятор):- 4 час утром- 4 часа вечером |
| 2.3. | Витаминизация 3 блюда |
| 2.4. | Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки |
| 2.5. | Натуропатия:- напиток шиповника,- отвар изюма, кураги,- компот из свежих фруктов |
| 3. | *Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа* | Все группы | ежедневно | Медсестра, врач поликлиники |
| 3.1. | Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки |
| 3.2. | Включение кварцевой лампы (рециркулятор):- 4 час утром- 4 часа вечером |
| 3.3. | Витаминизация 3 блюда |
| 3.4. | Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки |
| 3.5. | Натуропатия:- напиток шиповника,- отвар изюма, кураги,- компот из свежих фруктов |
| 4 | *Период гриппа* | Все группы | ежедневно | Медсестра, врач поликлиники |
| 4.1. | Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки |
| 4.2. | Включение кварцевой лампы (рециркулятор):- 4 час утром- 4 часа вечером |
| 4.3. | Витаминизация 3 блюда |
| 4.4. | Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки |
| 4.5. | Натуропатия:- напиток шиповника,- отвар изюма, кураги,- компот из свежих фруктов |
| 5 | *Период реабилитации и подготовки к новому повышению* *заболеваемости* | Все группы | ежедневно | Медсестра, врач поликлиники |
| 5.1. | Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки |
| 5.2. | Включение кварцевой лампы (рециркулятор):- 4 час утром- 4 часа вечером |
| 5.3. | Витаминизация 3 блюда |
| 5.4. | Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки |
| 5.5. | Натуропатия:- напиток шиповника,- отвар изюма, кураги,- компот из свежих фруктов |
| 6 | Период повышениязаболеваемости | Все группы | ежедневно | Медсестра, врач поликлиники |
| 6.1. | Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки |
| 6.2. | Включение кварцевой лампы (рециркулятор):- 4 час утром- 4 часа вечером |
| 6.3. | Витаминизация 3 блюда |
| 6.4. | Натуропатия – чесночные бусы, чесночные гренки |
| 6.5. | Натуропатия:- напиток шиповника,- отвар изюма, кураги,- компот из свежих фруктов |
| 7 | *Период летней оздоровительной работы* | Все группы | июнь – август | Медсестра, врач поликлиникивоспитатели групп |
| 7.1. | Использование естественных сил природы |
| *Нетрадиционные методы оздоровления* |
| 1 | Элементы логоритмики | Все группы | 2 раза в неделю | Музыкальный руководитель |
| 1.2 | Релаксация  | Индивидуально и по подгруппам | В период адаптации и по показаниям | Педагог-психолог |
| *Закаливание* |
| 1.1 | Воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели  |
| 1.2. | Ходьба босиком |
| 1.3. | Мытье рук, лица | Несколько раз в день |