*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,  Подготовительная  Разновозрастная | 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 повышения  заболеваемости | 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 поликлиники  воспитатели 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 |