

**Система оздоровительной работы
МДОУ детский сад № 51 «Центр детства
на 2020 – 2021 уч.г.**

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни: <ul style="list-style-type: none"> ▪ щадящий режим в адаптационный период ▪ гибкий режим дня ▪ определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ▪ организация благоприятного микроклимата 	Ежедневно в адаптационный период Ежедневно Ежедневно	Воспитатели, медики,
2.	Двигательная активность		
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
2.2	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	2 р. в неделю в зале, 1 раз на воздухе	Воспитатели Инструктор по физо
2.3	Оздоровительные паузы на НОД и в свободной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> ▪ гимнастика для глаз; ▪ пальчиковая гимнастика; ▪ дыхательная гимнастика; ▪ массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры ▪ пальцев; ▪ упражнения на релаксацию; ▪ логоритмические упражнения; ▪ физкультминутки. 	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по физо
2.4	Прогулки с включением подвижных и народных игр	Ежедневно, 2 р. в день	Воспитатели
2.5	Оздоровительный бег на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Физкультурный досуг Прогулки	1 р. в месяц Ежедневно	Воспитатели

2.7	Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	Ежедневно в течение дня	Воспитатели, музык.руководитель
2.8	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно	Воспитатели
2.9	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели
2.10	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья»	Согласно годового плана	Инструктор по физо Воспитатели
2.11	Каникулы (непосредственно образовательная деятельность не проводится)	1 р. в год в соответствии с годовым планом	Все педагоги
3.	Профилактические мероприятия		
3.1	Аромотерапия: <ul style="list-style-type: none"> ▪ в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; ▪ чесночные «киндеры» 	Ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРВ	Воспитатели
3.2	Профилактика гриппа (частое проветривание)	В неблагоприятный период (осень, весна)	Воспитатели
3.3	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	В течение года	Медсестра
3.4	Профилактические прививки	сезонные	Воспитатели, медсестра
4.	Закаливание		
4.1	Воздушные ванны	В течение года	Воспитатели
4.2	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели
4.3	Мытье рук до локтей	Несколько раз в день	Воспитатели
4.4	Хождение по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	Воспитатели
4.5	Ходьба босиком	Лето	Воспитатели
4.6	Игры с водой	май-август	Воспитатели

4.7	Хождение босиком по траве	май-август	Воспитатели
5.	Спортивные досуги		
5.1	«Вот и лето прошло».	сентябрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.2	«Форд-бойрд».	октябрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.3	«Подружились мы с мячом».	ноябрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.4	«Спортландия»	декабрь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.5	«Зимние забавы».	январь	Воспитатели, инструктор по физо.
5.6	«День Защитника Отечества».	февраль	Воспитатели, инструктор по физо.
5.7	«Веселые ребята».	март	Воспитатели, инструктор по физо.
5.8	Спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	Воспитатели, инструктор по физо.
5.9	«Памяти павших – будьте достойны...» Квест.	май	Воспитатели, инструктор по физо.
6.	Работа с родителями		
6.1	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей.	сентябрь-декабрь	Воспитатели
6.2	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	Воспитатели
6.3	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	Воспитатели
6.4	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	Воспитатели
6.5	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	Воспитатели
6.6	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	Воспитатели

6.7	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	Воспитатели
6.8	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	Воспитатели
6.9	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	Воспитатели
6.10	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	Воспитатели