

**Система оздоровительной работы в структурном подразделении
дошкольного образования ГБОУ школа № 469 на 2020-2021 учебный год**

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового образа жизни			
1.1	щадящий режим / в адаптационный период/гибкий режим дня	группы раннего возраста	ежедневно в период адаптационный	воспитатели, медсестра.
1.2	определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	ежедневно	педагоги, медсестра
1.3	организация благоприятного микроклимата	все группы	ежедневно	педагоги
2.	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели,
2.2.	Физкультурные занятия - в зале; - на улице.	все группы	2 р. в неделю	воспитатели
		все группы	1 р. в неделю	
2.3.	Элементы спортивных игр	Старшие группы	2 р. в неделю	Воспитатели,
2.4.	Активный отдых - день здоровья - физкультурный досуг.	все группы	1 р. в месяц	воспитатели,
		все группы	1 р. в месяц	
2.5.	Физкультурные праздники (летом, зимой)	все группы		воспитатели,
	«День здоровья»		1 р. в год	
	«Весёлые старты»		1 р. в год	

3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, после занятия)	все группы	осень, зима, весна	медсестра
3.2.	Фитотерапия (лук, чеснок)	все группы	осень, зима, весна	воспитатели, медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	все группы	после дневного сна	воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	все группы	лето	воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	все группы	в течении дня	воспитатели,
4.4.	Мытьё рук, лица	все группы	в течении дня	воспитатели
4.5.	Гимнастика пробуждения	все группы	после дневного сна	воспитатели

Модель двигательного режима по всем возрастным группам	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.

Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 15 мин.	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 30 мин.	1 раз в месяц до 40 мин
Спортивный праздник	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			