

**Система работы оздоровительной направленности
с детьми**
МБДОУ детского сада №116 «Светлячок» г.Брянска

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Время	Ответственные
1. ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели, педагог-психолог
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы		В течение года	Старший воспитатель, педагог-психолог, воспитатели
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
Физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе	Все группы	3 раза в неделю	В течение года	Инструктор по физической культуре
Утренняя гимнастика Корректирующая гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
Прогулка с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
Музыкальные занятия	Все группы	2 раза в неделю	В течение года	Музыкальные руководители
Пальчиковая гимнастика	Все группы	2-3 раза в день	В течение года	Воспитатели
Танцевальная студия	По заявлению родителей	2 раза в неделю	В течение года	Хореограф
Детский фитнес	По заявлению родителей	1 раз в неделю	В течение года	Инструктор по физической культуре
Спортивный досуг	Все группы	1 раз в месяц	В течение года	Инструктор по физической культуре воспитатели
Динамические паузы	Все группы	Ежедневно (2-5 минут)	В течение года	Инструктор по физической культуре воспитатели
Спортивный праздник	Средние, старшие, подготовительные	2 раза в год	В течение года	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели
3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
Здоровьесберегающие технологии: - приемы релаксации (минуты тишины, элементы психогимнастики, музыкальные паузы) - сказкотерапия	Все группы	Ежедневно	В течение года	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, Воспитатели Музыкальный

				руководитель Педагог-психолог
Коммуникативные игры	Средние, старшие, подготовительные	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
Профилактика гриппа - вакцинация	Все группы	С согласия родителей	Осенний период	Медицинская сестра воспитатели
Элементы дыхательной гимнастики	Все группы	2 раза в день во время утренней и корректирующей гимнастики	В течение года	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Средние, старшие, подготовительные	2-3 минуты	В течение дня	Воспитатели
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ФИТОЦИДАМИ: -употребление в пищу лука, чеснока -бусы из чеснока	Все группы	Во время обеда Сезонно	В течение года	Воспитатели
Ионизация воздуха спортивного зала с помощью ионизатора воздуха		Ежедневно	В течение года	инструктор по физической культуре,
ВИТАМИНОТЕРАПИЯ: -употребление отвара шиповника -С- витаминизация 3-го блюда	Все группы	2 недели, с согласия родителей Ежедневно	Октябрь, апрель В течение года	Медицинская Сестра воспитатели
6. ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА				
Воздушные ванны (облегченная одежда) Прием детей на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно	В теплый период года	Воспитатели
Прогулка на свежем воздухе	Все группы	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
Хождение по солевой дорожке (Рижский метод закаливания)	С 3-х лет	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
Обширное умывание	С 3-х лет	Ежедневно после дневного сна	В течение года	Воспитатели
Полоскание зева кипяченой водой после приема пищи	С 3-х лет	Ежедневно после обеда	В течение года	Воспитатели
Игры с водой	Все группы	Ежедневно, во время прогулки	В летний период	Воспитатели