***Система физкультурно-оздоровительной работы***

***Общие требования***

1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:
* соблюдение санитарных и гигиенических требований;
* сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей);
* специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух;
* поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.

5. Оптимальный двигательный режим (продолжительность – 2 часа в день).

***Организационная двигательная деятельность детей***

1. Утренняя гимнастика (ежедневно), включает в себя упражнения ;
* общеразвивающие;
* упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки);
* упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы);
* дыхательная гимнастика;
* упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости).

2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю) по 10 минут.

3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно) по 15 – 20 минут.

4. Индивидуальные (с малыми подгруппами) занятия с учетом группы здоровья.

5. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

* утром – 5 – 10минут;
* после завтрака – 5 минут;
* на прогулке 20 минут;
* после сна – 10 минут;
* на второй прогулке – 20 минут.

6. Базовая и игровая деятельность – 2 часа .

***Закаливание***

1. Умывание и мытье рук прохладной водой перед приемом пищи и после каждого загрязнения рук.

2. Ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).

3. Воздушные ванны до и после сна (по 5 минут).

4. Оздоровительные прогулки, ежедневно (до 2 –2.5 часов).

5. Одежда по сезону.

6. Полоскание полости рта после еды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Мероприятия**  | **Периодичность**  |
| **1.** | **ОБСЛЕДОВАНИЕ**  |
| 1.1 | Оценка уровня развития и состояние здоровья детей | 1 раз в год |
| **2.** | **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ** |
| 2.1 | Утренняя гимнастика  | Ежедневно  |
| 2.2 | Физическая культура: в группе, на улице | 3 раза в неделю |
| 2.3 | Гимнастика после дневного сна  | Ежедневно |
| 2.4 | Специально организованная дозированная ходьба на дневной и вечерней прогулках  | Ежедневно |
| 2.5 | Спортивные упражнения  | 2 раза в неделю |
| 2.6 | Физкультурные праздники (зимний, летний) | 3 раза в год |
| 2.7 | День здоровья  | 1 раз в месяц |
| 2.8 | Неделя здоровья  | 1 раз в год (в дни школьных каникул) |
| **3** | **ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  |
| 3.1 | Подготовительный период |
| Витаминотерапия  | Сентябрь-3-я декада октября  |
| Дыхательная гимнастика |
| **3.2** | **ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ** |
| Лекарственная терапия – оксолиновая мазь в нос | 1-я декада ноября -2-ядекада декабря |
| Натуропатия – чесночные медальоны. Употребление лука |
| Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания. |
| **4** | **ПЕРИОД ГРИППА** |
|  | Натуропатия – чесночные медальоны | 1-я декада марта – 1-я декада апреля |
| Дыхательная гимнастика |
| Санэпидемрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания |
| **5** | **ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ И ПОДГОТОВКИ К НОВОМУ ПОВЫШЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ** |
| 5.1 | Витаминотерапия | 2-я декада апреля – 1-я декада мая |
| Дыхательная гимнастика |
| Натуропатия – сезонное питание |
| **6** | **ПЕРИОД ЛЕТНЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ** |
| 6.1 | Использование естественных сил природы  | Июнь-август |
| **7** | **ЗАКАЛИВАНИЕ** |
| 7.1 | Контрастные воздушные ванны  | После дневного сна  |
| 7.2 | Обливание ног | Перед дневным сном |
| 7.3 | Ходьба босиком  | Физкультурные занятия  |
| 7.4 | Обширное мытье рук, лица | Несколько раз в день |