

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №398
МБДОУ – детский сад №398

620086, г Екатеринбург, ул. Сухоложская, 8а. телефон 297-22-55,
detsad-398@mail.ru, адрес сайта: <http://398.tvoysadik.ru/>

Утверждаю

Заведующий МБДОУ – детский сад №398

О.В.Павлова

«21» сентября 2023г.

План физкультурно-оздоровительной работы и формирования основ здорового образа жизни на 2023-2024 уч. год

Мероприятия	Возрастные группы	Периодичность	Обследование	Ответственный
1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май)	Инструктор по физической культуре, медсестра, воспитатели групп	
2. Профилактические медицинские осмотры	Ср, ст., под.	1 раз в год	медсестра	
Обеспечение здорового ритма жизни				
1. Шадаший режим (адаптационный период)	Группа раннего возраста Все	Сентябрь, октябрь 2 недели сентября		Воспитатели
2. Гибкий режим	Все	В течение года		Воспитатели
3. Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все	В течение года		Воспитатели
4. Рациональное питание	Все	В течение года	Заведующий, шеф-повар, мед.сестра	
5. Занятие ОБЖ	все	В течение года		Воспитатели

		по плану		
Двигательная деятельность				
1. Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель	
2. Физкультурные занятия: в зале на воздухе	Все Мт; ср; ст; под.	2 раза в неделю спортивный зал, 1 раз на воздухе.	Инструктор по физической культуре Воспитатели	
3. Физкультурные минутки	Все	Ежедневно	Воспитатели	
4. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Все	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Воспитатели	
6. Подвижные и динамические игры	Все	Ежедневно	Воспитатели	
7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке	Ср, ст., под.	Раз в неделю	Воспитатели	
8. Минутки здоровья	Все	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели	
9. Дыхательная гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели	
10. Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели	
Лечебно-профилактические мероприятия				
1. Витаминотерапия	Все	Осенне-зимний период	Родители .	
2. Профилактика гриппа и ОРВИ	Все	В неблагоприятные периоды: отключение отопления весной и осенью; инфекция	Медсестра воспитатели.	

Нетрадиционные методы оздоровления			
1. Музыкаотерапия	Все	На занятиях по физическому развитию, в группе, перед сном в спальне	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, воспитатели педагог-психолог
3. Фитонцидотерапия	Все	В неблагоприятные периоды эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели
Закладывание			
1. Контрастные воздушные ванны	Все	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2. Босохождение	Все	После дневного сна, в летний период	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3. Облегченная одежда детей на занятиях по физическому развитию на улице	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5. Гимнастика пробуждения	Все	После дневного сна	Воспитатели, младшие воспитатели
Свето -воздушные ванны			
1. Проветривание помещений	Все	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
2. Сон при открытых фрамугах	Ст., под.	Во время дневного сна	Воспитатели
3. Прогулки на свежем воздухе	Все	Ежедневно	Воспитатели
4. Обеспечение температурного	Все	Ежедневно	Воспитатели

режима и чистоты воздуха			
5. Обеспечение светового режима	Все	Ежедневно	Воспитатели
Активный отдых			
1. Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
1. Физкультурные праздники	Все	3 раза в год (сентябрь, февраль, май)	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
3. День здоровья	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4. Неделя здоровья	Все	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, воспитатели

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201103

Владелец Павлова Ольга Владимировна

Действителен с 10.09.2023 по 09.09.2024