

Система физкультурно-оздоровительной работы

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сада № 3 «Орленок» города Волжска Республики Марий Эл

п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1. Мониторинг					
1.1.	Медицинское обследование: -диспансеризация - лабораторные обследования - антропометрические измерения -распределение по группам здоровья		2 раза в год 1 раз в год 1 раз в квартал - ясли 2 раза в год - сад 2 раза в год	медицинские работники	осень, зима по плану сентябрь, декабрь, март, июнь сентябрь, март октябрь, апрель
1.2.	Экспресс-анализ и оценка физической подготовленности	дошкольные группы	2 раза в год	воспитатели	сентябрь май
2. Двигательная деятельность					
2.1.	Организованная образовательная деятельность (ОО «физическая культура»)	(старший дошк. возраст) (младший дошк. возраст)	2 раза в неделю 3 раза в неделю	воспитатели	в течение года
2.2.	Организованная образовательная деятельность (ОО «физическая культура») на воздухе	старший дошкольный возраст	1 раз в неделю	воспитатели	в течение года
2.3.	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.4.	Подвижные игры	все группы	4 раза в день	воспитатели	в течение года
2.5.	Спортивные игры	старший дошкольный возраст	2 раза в неделю	воспитатели	в течение года
2.6.	Спортивные упражнения	дошкольные группы	2 раза в неделю	воспитатели	в течение года

2.7.	Физкультминутки Динамические паузы Г гимнастика после сна	дошкольные группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.8.	Спортивные досуги, праздники	дошкольные группы	по плану	воспитатели	в течение года
3. Профилактические мероприятия					
3.1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний: - режим проветривания - утренний фильтр - работа с родителями	все группы	ежедневно ежедневно по плану	медицинские работники, воспитатели, воспитатели мл.	в течение года
3.2.	Кварцевание	I младшие группы	ежедневно	младшие воспитатели	в течение года
4. Закаливание					
4.1.	Воздушно-солнечные ванны	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
4.2.	Ходьба босиком (после дневного сна с использованием нетрадиционного	все группы	ежедневно	медсестра воспитатели	в течение года
4.3.	Ходьба по массажным дорожкам	все группы	ежедневно	медсестра воспитатели	в течение года
4.4.	Умывание прохладной водой	средняя старшая подготовительная	ежедневно	медсестра воспитатели	в течение года
5. Дополнительная и индивидуальная работа					
5.1.	Г гимнастика для глаз	дошкольные группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
5.2.	Дыхательная гимнастика	дошкольные группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
5.3.	Пальчиковая гимнастика	дошкольные группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
5.4.	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	дошкольные группы	1 раз в неделю	воспитатели	в течение года