

ПРИНЯТО
На собрании педагогического совета
от «28» августа 2025 г.
протокол № 7

УТВЕРЖДЕНО
приказом от «26» августа 2025 г. № 76
заведующий МАДОУ «ЦРР — детский сад №
10 «Солнышко»: Т. Е. Гайтанова



План
физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в
МАДОУ «ЦРР — детский сад № 10 «Солнышко»
на 2025 — 2026 учебный год

Заместитель заведующего по
воспитательной и образовательной
работе: В.М. Дунюшкина
Старший воспитатель:
В. М. Серова

г. Благовещенск

Основные направления работы:

1. Приоритетным направлением в работе считать охрану жизни и здоровья детей, создание здоровьесберегающих условий в дошкольном учреждении.
2. Повышать педагогическое мастерство и квалификацию педагогов в рамках физкультурно-оздоровительной работы и здоровьесберегающих технологий.
3. Обеспечить направленность воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование в соответствии с ФОП ДО.
4. Организовать диагностико-коррекционную деятельность, комплексно решать физкультурно-оздоровительные задачи в тесном сотрудничестве с воспитателями групп, медицинскими работниками и узкими специалистами ДОУ.
5. Эффективно проводить профилактические мероприятия.
6. Обеспечить процесс воспитания здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи: популяризация активной двигательной деятельности и здорового образа жизни.

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственный
I. Работа с кадрами			
1.	Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ребенка вести при соблюдении следующих принципов: - организация оздоровительного режима; - организация двигательной активности; - организация коррекционной работы: - профилактика сколиоза, - профилактика плоскостопия и нарушения зрения, речи; - реализация системы закаливания; - обеспечение полноценного питания; - обеспечение психологического комфорта; - использование разнообразных форм оздоровительной работы.	в течение года	Заведующая, зам.заведующего по ВОР, ст.воспитатель, медики
2.	Повышать уровень образования педагогов и всех сотрудников ДООУ по вопросам «Педагогика оздоровления». - повторять, закреплять правила СанПин 2.4.3648-20 с изменениями от 18. 12.2020г., соблюдать их в своей работе. <u>Провести производственные совещания:</u> - утверждение нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность ДООУ по выявлению задач воспитания, обучения, коррекции оздоровления; - изучение нормативно-инструктивных документов; - обсуждение возникших проблем в ходе коррекционно-образовательного процесса, выработка решений по их устранению; - составление и утверждение плана работы на летний период; - плановый инструктаж по ОТ и ТБ. <u>Педагогические совещания:</u> - «Пути оптимизации здоровья	в течение года сентябрь сентябрь сентябрь январь май сентябрь, декабрь, май сентябрь	Заведующий, зам.заведующего по ВОР, ст.воспитатель, медики Заведующий, Профком Заведующий, зам.заведующего по ВОР, ст.воспитатель, медики Заведующий, Инженер по ТБ Заведующий,

	дошкольников». Определение группы здоровья; физической нагрузки детей основной физкультурной группы и детей с ОВЗ. - «Мониторинг коррекционно-оздоровительной деятельности ДОУ». <u>Консультации:</u> - «Пошаговая адаптация — один из видов физкультурно-оздоровительной работы»; - «Важность сотрудничества с семьей по вопросу оздоровления дошкольников»; - «Чистота и порядок – залог здоровья» или «СанПиН в работе»; - «Если у ребенка ОРВ» (по профилактике простудных заболеваний); - «Физкультурный инвентарь и спортивное оборудование в детском саду. Обеспечение безопасности – профилактика детского травматизма»; - «Профилактика ЖКИ и инфекционных заболеваний»; - «Осторожно клещи!»; - «О системе укрепления здоровья и закаливания детей в летний период». <u>Проводить учебу помощников, воспитателей, техперсонала по темам:</u> - «Санитарное состояние дошкольных образовательных учреждений»; - «Воздушно-тепловой режим в ДОУ»; - «Гигиенические требования к раздаче пищи и кормлению детей»; - «Значение гигиенического содержания посуды для предупреждения кишечных инфекций. Режим мытья посуды»; - «Роль помощника воспитателя в гигиеническом воспитании детей»; - «Питьевой режим и требования к нему».	май сентябрь сентябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май 1 раз в квартал, а также в связи со случаями заболеваний	зам.заведующего по ВОР, ст.воспитатель, медики, инструктор по ФК инструктор ФК заведующий медсестра ст.воспитатель медсестра медсестра ст.воспитатель Заведующий, зам.заведующего по ВОР, медсестра
3.	Работа с воспитателями: - строгое соблюдение режима дня в работе с детьми; - организация закаливания;	ежедневно	Заведующий, зам.заведующего по ВОР,

	- соблюдение температурного режима; - соблюдение правил мытья игрушек; - организация прогулки, требования к одежде детей при различной температуре наружного воздуха; - организация коррекционной работы; - адаптация воспитанников первых младших групп, второй младшей группы (вновь пришедшие в ДООУ дети) к условиям детского сада.	сентябрь-ноябрь	ст.воспитатель, медсестра Зам.заведующего по ВОР, ст.воспитатель, медсестра
4.	Проводить анализ заболеваемости детей (за квартал, за полугодие, за год)	ежемесячно	Медсестра
5.	Работа ПМПк по выявлению, мониторингу и оказанию помощи детям с отклонениями в физическом и психическом развитии.	в течение года	Специалисты ПМПк
5.	Функциональное использование имеющихся в группах оборудования для коррекции нарушений в развитии.	в течение года	Специалисты ПМПк, инструктор по ФК
6.	Проводить мониторинг показателей физического здоровья детей, состояния здоровья.	сентябрь май	Инструктор по ФК, медсестра
7.	Применять меры по развитию и укреплению материально-технической базы для организации физического воспитания, спортивных мероприятий. Эффективно использовать имеющееся спортивное оборудование.	в течение года	Заведующий, зам. по АХЧ, инструктор по ФК
8.	Пропаганда активного образа жизни. Участие сотрудников в районных, городских, внутрисадиловских мероприятиях: - Велофестиваль; - Спартакиада «Здоровье» работников образования МР Благовещенский район	сентябрь, май январь	Заведующий, зам.заведующего по ВОР, медик, ст.воспитатель, инструктор по ФК педагоги ДООУ
8.	1)Личная гигиена педагогов, техперсонала ДООУ. 2)Контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра работниками, наличие медицинских книжек. 3) Своевременное обучение и сдача работниками санитарного минимума.	ежедневно по плану, 1 раз в год по графику	Заведующий, медсестра Заведующий, документовед Заведующий, ст.медсестра
9.	Озеленение территории детского сада.	апрель - октябрь	Зам. по АХЧ

10.	Очистка территории, прополка цветников.	апрель - октябрь	Заведующий, зам. по АХЧ
11.	Подготовка детского сада к началу учебного года, к зиме. - ремонт детского сада; -заготовка овощей; - утепление окон, дверей.	по графику МКУ УО август-октябрь октябрь	Заведующий, зам. по АХЧ, кладовщик зам. по АХЧ
12.	Приобретение оборудования: - замена ростовой детской мебели соответственно требованиям СанПиНа; - мячей; - ионизаторов воздуха.	По мере финансирования	Заведующий, зам. по АХЧ
13.	По возможности организовать отдых сотрудников и детей сотрудников в санаториях, домах отдыха, летних оздоровительных лагерях.	в течение года	Профком
14.	Обеспечить необходимым инвентарем и моющими средствами технический персонал ДОУ.	в течение года	Заведующий, зам. по АХЧ
15.	<u>Руководство и контроль:</u> - Осуществлять ежедневный контроль по выполнению требований и правил СанПиНа работниками ДОУ. - Ежедневный контроль по выполнению должностных обязанностей педагогами ДОУ, техперсоналом. - Соблюдение требований инструкции по охране жизни и здоровья детей. - Проведение профилактических мероприятий в период вспышки вирусных и инфекционных заболеваний. - Проведение инструктажей по организации карантинных мероприятий, охране труда. - Тематические проверки: «Охрана жизни и здоровья детей» «Организация питания детей в группе»	в течение года постоянно 1 раз в квартал в течение года в течение года декабрь апрель	Заведующий, зам.заведующего по ВОР, ст.воспитатель, медсестра, зам. по АХЧ --/-- --/-- --/-- Заведующий, зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель, медсестра Ст.медсестра, родительский комитет групп

II. <u>Организация питания детей в группах.</u>			
1.	Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается: -в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи; - в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.	постоянно	Заведующий воспитатели
2.	Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному заведующей.		
3.	Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается		
4.	К сервировке столов могут привлекаться дети с 5-ти лет		
5.	Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне		
6.	Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется в следующем порядке: - во время сервировки столов на столы ставятся хлебные тарелки с хлебом, - разливают 3 блюдо		
7.	В первых младших группах детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.		
III. <u>Контроль за работой пищеблока.</u>			
1.	Обновить стенд по пищеблоку: 1) Сроки реализации скоропортящихся продуктов; 2) Санитарные требования по пищеблоку; 3) График выдачи пищи по группам; 4) Работа брокерской комиссии; 5) Должностные инструкции работников пищеблока; 6)Требования к обработке яиц и ветоши.	сентябрь	Заведующий, медсестра
2.	Ведение документации по пищеблоку (5 журналов)	систематически	Медсестра

3.	Контроль за соблюдением норм санэпидрежима: 1) маркировка технологического оборудования (полок в холодильниках для мяса, рыбы, молочных продуктов, кухонного и уборочного инвентаря); 2) соблюдение графика генеральной уборки пищеблока; 3) соблюдение графика выдачи пищи; 4) соблюдение графика размораживания холодильников и обеспечение бесперебойной работы технологического и холодильного оборудования (с отметкой «+» режима в тетради); 5) контроль за соблюдением технологических процессов на пищеблоке.	август постоянно -//- -//- -//-	Заместитель по АХЧ, ст.медсестра, повара. Заместитель по АХЧ. Диетсестра, повара. Заместитель по АХЧ, кладовщик. Заведующий, диетсестра, шеф-повар, родительский комитет, бракеражная комиссия.
4.	Контроль за качеством поступающих продуктов в ДОУ, наличием сертификатов и санитарно-эпидемиологических заключений на продукты.	постоянно	Диетсестра, кладовщик
5.	Обязательное ведение десятидневного меню.	ежемесячно	Заведующий, диетсестра, шеф-повар
6.	Контроль: - за закладкой продуктов питания; - их калорийностью; - выполнения среднесуточной нормы выдачи продуктов; - за выдачей готовой продукции; - контрольные взвешивания порций на группах; - организация процесса кормления.	1 раз в 10 дней Постоянно 1 раз в месяц постоянно по мере необходимости 1 раз в неделю	Зам. по АХЧ, диетсестра, родит. комитет, бракеражная комиссия Диетсестра Диетсестра Диетсестра Заведующий, родители, диетсестра
7.	Контроль за отбором и хранением суточных проб.	постоянно	Диетсестра, кладовщик, зам. по АХЧ

8.	Оценка эффективности питания. Контроль за динамикой физического развития воспитанников.	1 раз в полгода	Медсестра
IV. Работа с детьми.			
1.	Распределить детей по группам здоровья (составить таблицу). <i>(Приложение 3)</i> Обеспечить индивидуальный подход в организации физкультурно-оздоровительной работы.	сентябрь в течение года	Медсестра Инструктор по ФК, воспитатели групп
2.	Систематически проводить работу с детьми с учетом их возраста, отражением в перспективных и календарных планах по теме: «Если хочешь быть здоров!»	в течение года	Зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель, воспитатели
3.	Организовать познавательные занятия, беседы, ОД и беседы по профилактике травматизма, игры по программам - _____ - «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.	в течение года	Зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель, Инструктор по ФК, воспитатели
4.	Совершенствовать разнообразные формы организации физкультурно-оздоровительной работы, ДА: <i>(Приложение 2)</i> - утренняя гимнастика; - ОД по физической культуре в зале; - ОД по физической культуре на улице; - ленивая гимнастика после сна; - ритмическая гимнастика (старшие и подготовительные к школе группы); - физкультминутки и динамические паузы вне, и во время ОД (во всех возрастных группах); - подвижные игры; - прогулки (выдерживать временные нормы); - самостоятельная двигательная деятельность воспитанников с	в течение года: ежедневно 2 раза в неделю 1 раз в неделю ежедневно 2 комплекса в год ежедневно ежедневно ежедневно	Заведующий, зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель Воспитатели, инструктор ФК Инструктор по ФК Инструктор по ФК и воспитатели младших и средних групп Воспитатели инструктор по ФК, воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели

	физкультурными пособиями (обеспечивать доступ, выбор инвентаря и место для данного вида деятельности).		
5.	Проводить «Дни здоровья», насыщенные познавательной информацией, включающие физкультурные праздники, досуги, соревнования: - «Мой веселый, звонкий мяч» - досуг - «Наш любимый стадион» - «Лыжня зовёт» - поход на стадион №4 - «МЫ ГАГАРИНЦЫ»	1 раз в квартал Сентябрь Октябрь Март Апрель	Зам. зав по ВОР Ст.воспитатель Медсестра Воспитатели Инструктор по ФК Муз.руководители
6.	Физкультурные праздники и досуги: - «Мой веселый, звонкий мяч» - досуг - «Дорожка здоровья» - досуг (вторая младшая группа) - « Наш любимый стадион» развлечения (средние группы) -«Путешествие в осенний лес» - досуг (старшие группы) -«День бегуна»- досуг (вторая младшая группа) -«Я и бег - едины!» - День здоровья. Бег вокруг детского сада на выносливость по подгруппам (средние группы) - Развлечение «Здравствуй, Зимушка-Зима!» (вторая младшая группа) - «Зимние забавы!» -досуг (средние, старшие, подготовительные группы) -«Пришли колядки, весело ребяткам» (вторая младшая группа) -«Зимняя олимпиада» - спортивный праздник (средние группы) -«Стартуем вместе!» - развлечение (старшие, подготовительные группы) -«Папины помощники» - досуг (вторая младшая группа)	сентябрь октябрь октябрь октябрь декабрь декабрь декабрь декабрь январь январь январь февраль	Инструктор по ФК, воспитатели возрастных групп музыкальные руководители

-«Лётчики, танкисты»- досуг (средние группы)	февраль	
-«Супер - папа!» - спортивный праздник (старшие группы)	февраль	
-«Бравые солдаты» - тематическое мероприятие. (подготовительные группы)	февраль	
-«Масленица» - развлечение (вторая младшая, средние, старшие, подготовительные группы)	март	
-«Знакомство со спортсменом» - досуг (подготовительные группы)	март	
-«Ловкие, быстрые, сильные!»- развлечение (вторая младшая группа)	апрель	
-«День смеха!» - развлечение (средние группы)	апрель	
-«Загадки с овощной грядки» - досуг (вторая младшая, средние группы)	май	
-«Весенний кросс» - развлечение (средние группы)	май	
-«Шашечный турнир» - досуг (старшие, подготовительные группы)	май	
-«День Победы» - спортивно- музыкальный праздник (подготовительные группы)	май	
-Спортивно - музыкальный праздник посвященный Международному дню защиты детей (все группы)	июнь	
- Развлечение «Сабантуй» Досуг «Весёлые старты» (средние, старшие группы)	июль	
- Развлечение «Веселые соревнования» (все группы)	август	
Совместно с родителями: - «Кросс наций» - районное спортивное мероприятие	октябрь	
-День здоровья -«День Победы» спортивно - музыкальный праздник.	ноябрь май	
- Стенгазета «Мы со спортом дружим!»	май	

7.	Организовать туристические походы: целевые прогулки: - экскурсия к перекрестку «Улицы нашего города»; - «Лыжня зовет» поход на стадион СОШ №4; - экскурсия в спортивную школу «Наш выбор – спорт!»; - к монументу, к стене памяти «Память о них в веках»; - «Тропой здоровья» (поход на луг).	сентябрь февраль март май июль	Инструктор по ФК и воспитатели средних, старших и подготовительных к школе групп
8.	Участие в конкурсах, акциях, фестивалях разных уровней. ДОУ: - «Городская «Спартакиада дошкольников»» (старшие, подготовительные группы) Городских и районных: - «Велофестиваль «БЛАГО bike»; - «Кросс наций - 2021»; - «Спартакиада дошкольников»; - «Зарничка, 2021» военно-патриотическая игра; - Олимпиада «Мы гагаринцы!» среди детей старших и подготовительных групп (личные первенства) по направлению: «Физическая культура» (1 этап). Республиканских: - Республиканская олимпиада «Мы гагаринцы!» Направление «Физическая культура» (2 этап);	Ноябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Февраль Февраль Март	Ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели Инструктор по ФК
9.	Систематически проводить закаливание. Составить схему закаливания по детскому саду. (Приложение №1).	в течение года	Воспитатели, медсестра, инструктор по ФК
10.	Вести коррекционную работу: а) по профилактике плоскостопия: - ходьба по ребристой доске; - ходьба по шипованной дорожке; - ходьба по массажным дорожкам; - самомассаж стоп; - самомассаж с использованием массажеров; - использование нестандартного	в течение года	Ст.воспитатель, медсестра, воспитатели возрастных групп, узкие специалисты

	физкультурного оборудования. б) по профилактике сколиоза: -правильный подбор мебели (маркировка); - следить за правильной посадкой детей; - в утреннюю гимнастику и физкультурные занятия включать комплексы упражнений формирующих правильную осанку. в) дыхательную гимнастику; г) артикуляционную гимнастику; д) гимнастику для глаз; е) пальчиковую гимнастику (самомассаж кистей рук); ж) самомассаж ушных раковин; з) упражнения на релаксацию, упражнения и игры психогимнастики.		Ст.воспитатель, медсестра, воспитатели возрастных групп, узкие специалисты
11.	Проводить плановую осенне-весеннюю профилактику ОРЗ и ОРВ с применением: - фитонцидов; - дозированное получение аскорбиновой кислоты; - применение оксолиновой мази.	в течение года	Медсестра, воспитатели
12.	Витамиотерапия.	в течение года	Диетсестра
13.	Строгое соблюдение профилактических прививок.	по мере необходимости	Медсестра
14.	Проводить санацию рта детей.	по графику стоматологической поликлиники	Заведующий, медсестра, доктор
15.	Профилактический осмотр детей среднего и старшего дошкольного возраста	по графику	ст. медсестра, специалисты поликлиники
16.	Диспансеризация детей подготовительных групп (выпускники)	1раз в год	ст. медсестра, специалисты поликлиники
17.	Прививать культуру приема пищи.	ежедневно	Воспитатели, медсестра
18.	Соблюдать питьевой режим.	ежедневно	Воспитатели
19.	Обязательное полоскание рта после каждого приема пищи.	ежедневно	Воспитатели
20.	Употребление с пищей йодированной	ежедневно	Диетсестра

	соли для профилактики йододефицитных состояний.		
21.	Вести прием детей с термометрией и осмотром зева. А также беседовать с родителями о состоянии здоровья детей.	ежедневно	Медсестра, воспитатели
22.	В случае заболеваемости детей вызывать родителей, в случае инфекционных заболеваний ставить в известность ЦРБ.	по факту заболеваемости	Заведующий, медсестра, воспитатели
23.	Приобретение и использование необходимого инвентаря для занятий, игр с детьми в целях воспитания гигиенических навыков в группах детского сада.	в течение года	Заведующий, зам.по АХЧ, воспитатели
24.	Организация работы физиотерапевтического кабинета: - массаж; - лечение на аппаратах ОВЧ.	в течение года (строго по назначению врача)	Врач, медсестра
25.	Оперативный, тематический и фронтальный контроль за работой с детьми воспитателей, помощников воспитателей. - хронометраж ОД по физической культуре	Ежедневно в течение года	Заведующий, зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель, медсестра

V. Работа с родителями.

1.	Утренний прием: беседы с родителями о самочувствии детей, отметка в «Журнале утреннего фильтра» о здоровье ребенка.	постоянно	Воспитатели всех возрастных групп
2.	Вести педагогическое просвещение родителей через родительские уголки, фотомонтажи, тематические выставки по вопросам: - здоровый образ жизни; - физкультурно-оздоровительная работа; - коррекционная работа в ДОУ; - полноценное детское питание; - витаминотерапия.	в течение года	Заведующий, медсестра, зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель, воспитатели, специалисты
3.	Санитарно-просветительская работа: - во время приема в ДОУ и ухода детей домой; - на групповых родительских собраниях	В течение года	Заведующий, медсестра, зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель,

	с участием врача и узких специалистов; - выдача памяток, листовок, индивидуальных записок; - любое профилактическое мероприятие сопровождать разъяснительной работой.		воспитатели
4.	Выпуск санбюллетней: - профилактика гриппа; - инфекционные заболевания; - профилактика кариеса; - профилактика йододефицитных состояний; - о вреде курения, алкоголизма; - проблема наркомании; - гигиена и здоровье ребенка.	В течение года, по необходимости	Медсестра, воспитатели
5.	Консультации: - «Воспитание культуры безопасного поведения» - «Как выбрать для малыша вид спорта» - «Не болей, малыш!» - «Основы здорового питания» - «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников дома» - «Использование Лего-технологий в оздоровлении детей дошкольного возраста» - «Осторожно, клещи!» - «Совместные занятия спортом детей и родителей» - «Организация летнего отдыха детей»	сентябрь сентябрь октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель май	воспитатели Инструктор по ФК Медсестра Диетсестра Инструктор по ФК Инструктор по ФК Медсестра Инструктор по ФК Ст.воспитатель
6.	Интерактивное общение с родителями через сайт ДОУ: http://blagsad10.do.am/ (новостная лента, практические рекомендации, комплексы упражнений, фотоэкскурс по мероприятиям)	В течение года	Старший воспитатель, инструктор по ФК
7.	Тематические выставки-консультации: - «Режим – путь к здоровью!» - «Здоровье в движении» - «Мы со спортом дружим!» (фоторепортаж)	В течение года октябрь декабрь ноябрь, май	Медсестра Воспитатели Инструктор по ФК
8.	Родительское собрание: «Школа молодой семьи».	Недельный	Заведующий, зам.зав. по ВОР,

	Тема «Адаптация без слез и угроз»	семинар-практикум сентябрь	ст.воспитатель, педагог-психолог, воспитатели младших групп
9.	Открытое адаптационное физкультурное занятие «Путешествие в лес», совместно дети и родители.	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитатели младших групп
10.	Анкетирование родителей: «Мы за здоровый образ жизни!»	Октябрь-ноябрь	инструктор по ФК, воспитатели всех групп
11.	Посещение родителями ДООУ: - Дни открытых дверей; - Дни здоровья; - Физкультурные досуги и праздники. - Работа в консультативном пункте. Совместное проведение с родителями мероприятий: - «День здоровья», посвященный Дню ребенка; - «Нашей армии Российской день рождение в феврале»; - «Мамины помощники!» - «Олимпийские игры!»	Ежемесячно 1 раз в квартал ежемесячно ежемесячно ноябрь февраль март май	Зам.зав. по ВОР, ст.воспитатель, воспитатели, инструктор по ФК
12.	Участие семей воспитанников в районных, городских спортивных мероприятиях, конкурсах: - Велофестиваль «БЛАГО dike»; - семейный «Кросс наций - 2021».	Сентябрь, май октябрь	Ст.воспитатель инструктор по ФК
13.	Просветительская работа по организации дополнительной платной услуги: «Танцуй играя». «Веселая аэробика»	Сентябрь-октябрь	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по ФК
14.	Выступления на родительских собраниях: «Физическая готовность ребенка к школе»	апрель	инструктор по ФК

Закаливающие мероприятия, проводимые в МАДОУ «ЦРР – детский сад № 10 «Солнышко» в течение года

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Время проведения, группа			
		Осень	Зима	Весна	Лето
01	Утренний прием детей на воздухе	Средние, старшие, подготовительные	-	Младшие, средние, старшие, подготовительные	Младшие, средние, старшие, подготовительные
02	Утренняя гимнастика на воздухе	Средние, старшие, подготовительные	-	Младшие, средние, старшие, подготовительные	Младшие, средние, старшие, подготовительные
03	Утренняя гимнастика в облегченной форме одежды	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
04	Занятия физкультурой в носках	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
05	Занятия физкультурой в чешках	Младшие, средние, старшие, подготовительн.	Младшие, средние, старшие, подготовительн.	Младшие, средние, старшие, подготовительн.	Младшие, средние, старшие, подготовительн.
06	Физкультурные занятия на воздухе	Младшие, средние, старшие, подготовительн.	Младшие, средние, старшие, подготовительн.	Младшие, средние, старшие, подготовительн.	Младшие, средние, старшие, подготовительн.
07	Прогулка	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
08	Прогулка в группе в холодную погоду	-	Младшие	-	-
09	Умывание холодной водой в течение дня	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
10	Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	-	Все группы	Все группы
11	Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
12	Полоскание горла солёной водой	Старшие, подготовительн.	Старшие, подготовительн	Старшие, подготовительн	Старшие, подготовительн
13	Полоскание рта водой комнатной температуры после приема пищи	Средние, старшие, подготовительн	Средние, старшие, подготовительн	Средние, старшие, подготовительн	Средние, старшие, подготовительн
14	Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
15	Контрастные воздушные ванны	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
16	Босохождение	Все группы	Все группы	Все группы	Все группы
17	Обливание ног	-	-	-	Все группы
18	Обтирание тела сухой рукавичкой	подготовительн	подготовительн	подготовительн	подготовительн
19	Обливание тела	-	-	-	Все группы
20	Солнечные ванны	-	-	-	Все группы
21	Самомассаж рук	Старшие, подготовительн.	Старшие, подготовительн	Старшие, подготовительн.	Старшие, подготовительн.
22	Самомассаж ушей	Старшие, подготовительн.	Старшие, подготовительн	Старшие, подготовительн.	Старшие, подготовительн.
23	Ходьба по влажной дорожке	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
24	Ходьба по йодо – солевой дорожке	Средние, старшие, подготовительн.	Средние, старшие, подготовительн	Средние, старшие, подготовительн.	Средние, старшие, подготовительн.

**Режим двигательной активности воспитанников МАДОУ «ЦРР – детский сад №10 «Солнышко» г.
Благовещенска РБ**

Вид и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст			Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст			Особенности организации
	Первая младшая №1, № 2	ГКП	Вторая младшая группа №1, №2	Средняя группа №1, №2	Старшая группа №1, №2	Подготовительная группа №1, №2	Компенсационная группа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организованная образовательная деятельность (ООД) в режиме дня (мин)								
Физическая культура	-	-	15	20	25	30	30	3 раза в неделю (одно на улице, а в теплое время года вся ООД проводится на открытом воздухе)
	10	10	-	-	-	-	-	2 раза в неделю (в групповом помещении и в физкультурном зале)
Физкультурно-оздоровительные мероприятия (мин)								
Утренняя гимнастика	5	-	5-7	6-8	8-10	10	8-10	Ежедневно в группах (младший возраст), в физкультурном и музыкальном зале. В теплое время года организуется на улице.
Двигательная разминка во время перерыва между ООД	-		3-5	5-7	5-7	5-7	3-5	Ежедневно

Физкультурная минутка	1,5-2	1,5-2	1,5-2	3	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ООД и состояния детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5-7	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	10-15	Ежедневно во время прогулок
Подвижные (хороводные и т.д.) игры и физические упражнения в группе	5-7	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	10-15	Ежедневно в утренний и вечерний отрезок времени по 1-2 игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	-	-	5-8	5-8	8-10	8-10	8-10	Ежедневно, во время прогулки
Упражнения – потягушки на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями для профилактики нарушений осанки и плоскостопия	3-5 Игровые упражнения, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, воздушное закаливание			8-10	10-12	10-12	10-12	Ежедневно после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж со второй младшей группы)
Оздоровительный бег	-				3-7	8-10	8-10	Раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
Активный отдых								
Целевые прогулки	-		10-15	15-20	25-30	25-30	25-30	Вторые младшие, средние группы – раз в две недели. Старшие, подготовительные к

							школе группы – раз в неделю
Физкультурно-спортивные праздники	-	20-30	30-40	30-40	30-40	20-30	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья, каникулы	ВСЕ ГРУППЫ. Дни здоровья раз в квартал. Каникулы – раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.						
Прогулки по маршруту, простейший туризм	-	-	40-90	60-120	40-90	В летнее время за территорию ДОУ (с длительной остановкой для отдыха, подвижных и спортивных игр, аттракционов)	

Сводная таблица по группам здоровья детей по МАДОУ «ЦРР — детский сад № 10 «Солнышко» на _____ год

Группы	Всего детей	Группа здоровья							
		I		II		III		IV	
		Количество	%	Количество	%	Количество	%	Количество	%
1 младшая № 1;2; 3									
2 Младшая № 1									
2 Младшая № 2									
Средняя № 1									
Средняя № 2									
Старшая № 1									
Старшая № 2									
Подготовительная группа №1									
Подготовительная группа № 2									
Компенсирующая группа									
Группа кратковременного пребывания									
Группа особый ребенок									
Итого:									

Заведующий МАДОУ «ЦРР –
детский сад №10 «Солнышко» _____

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 10 «Солнышко»
г. Бяловещенск Республики Башкортостан
Прошуровано, пронумеровано и передано печатью 21 листов
Заведующий _____

