

**ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
2025-2026 учебный год**

Цель – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

мероприятие	сроки	ответственный
работа с кадрами		
Составление расписания основных видов организованной образовательной деятельности, режима дня на учебный год в соответствии с СанПин	сентябрь	Ст.воспитатель, медсестра
Составление перечня оздоровительных процедур, режима двигательной активности детей		Инструктор ФИЗО, педагоги, медсестра
Анализ заболеваемости	ежемесячно	Ст.воспитатель, медсестра
Организация оздоровительных процедур, закаливающих мероприятий с детьми	в течение года	медсестра, педагоги
Организация и проведение вакцинации детей и работников	по графику	медсестра
Антропометрические измерения детей	по плану	медсестра
Проведение медицинского осмотра	по плану	медсестра
Проведение консультаций, инструктажей с работниками по организации карантинных мероприятий, соблюдению санэпидрежима	по плану	медсестра, заведующий
Просвещение работников по вопросам профилактики заболеваний и оздоровления детей	в течение года	медсестра, ст. воспитатель
Обучение и сдача работниками санитарного минимума	по плану	Медсестра, заведующий
Привлечение врачей-специалистов медицинских учреждений к участию в оздоровительно-профилактической работе	в течение года	медсестра, педагоги
Работа с родителями		
Пропаганда вакцинации детей против гриппа «Скажем прививке Да!».	в течение года	педагоги, медсестра
Консультация «Значение режима дня в развитии детей».	Октябрь	педагоги
Буклет «Личная гигиена для девочек и мальчиков» Консультации: - «Как одеть ребенка на физкультурное занятие» - «Как закаливать малыша»	Ноябрь	медсестра
Тематическая встреча «Почему часто болеют дети»	Январь	медсестра, педагоги
Консультация «Правила закаливания»	Март	медсестра
Папка-передвижка «Здоровьесберегающие технологии»	Май	Физ. инструктор
Оказание квалифицированной помощи	в течение года	педагоги,

родителям по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни Организация мероприятий по профилактике коронавирусной инфекции		медсестра
--	--	-----------

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физкультура (занятия)	Все группы	2 занятия в неделю 1 мл. гр.; 2 мл.гр.	Воспитатели инструктор физо
			3 занятия в зале в неделю средн. группа	
			3 занятия в неделю 2 раза в зале 1 раз на воздухе старшие, подг. группы	
3.	Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
4.	Физкультминутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Подвижные игры	Все группы	2 -3 раза в день	Воспитатели
6.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
7.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	Все группы	В течение года	Инструктор Физо, Муз.работник
8.	Спортивные игры	Старшие, подготовительные группы	2 раза в неделю	Воспитатели Инструктор физо
9.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Воспитатели инструктор физо,
10.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Воспитатели, инструктор физо
11.	День здоровья	Все группы, кроме 1 мл.гр	1 раз в квартал	воспитатели инструктор физо
ПРОФИЛАКТИКА				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) .	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Воспитатели, м/с
2	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки,	Все группы	Ежедневно	Младшие воспитатели

	кварцевания			
2.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год (осень, весна).	м/с
3.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	воспитатели , м/с
6.	Сказкотерапия	Все группы	Перед дневным сном	воспитатели Педагог-психолог
7.	Прием детей на свежем воздухе до +18	Все, кроме 1ой младшей группы	Весенний, летний период	Воспитатели
8.	Употребление в пищу салатов из свежих овощей и фруктов.	Все группы	В течении года	Мед. работник
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Босохождение по «Дорожке здоровья»	Все группы	после дневного сна.	Воспитатели
2	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели младшие воспитатели
3.	Мытье рук ,ног, лица прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели младшие воспитатели
4.	Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	Во время дневного сна	Воспитатели
5.	Воздушные и солнечные ванны	Все группы	В течение дня	Воспитатели
6.	Полоскание рта	2 мл, сред, старш, подг гр.	Ежедневно	Воспитатели

№	Оздоровительные мероприятия	I младшая	II младшая	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная
1	Утренний прием детей на воздухе в весеннее- летний период.	+	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	-	-	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
4	Босохождение (дорожка здоровья)	+	+	+	+	+
5	Ребристая доска (дорожка здоровья)	+	+	+	+	+
8	Умывание прохладной водой	-	-	+	+	+
9	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	-	+	+	+	+

10	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
11	Коррекционная гимнастика	+	+	+	+	+
12	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
13	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
14	Световой режим	+	+	+	+	+