**Приложение №8**

***Система физкультурно – оздоровительной работы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды оздоровительных****мероприятий** | **Система работы** **в группе** | **Время проведения** | **Ответственные** |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная работа | * утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* физкультурные занятия

 на улице (летом)* подвижные игры и физические упражнения
* спортивные игры
* индивидуальная работа по развитию движений
* физкультминутки
* коррекционная гимнастика:

 - для глаз, - дыхательная - пальчиковая* Активный отдых

- физкультурный досуг - спортивные праздники- Дни здоровья* оздоровительный бег
* каникулы

самостоятельная игровая деятельность | ежедневноПо расписаниюПо расписаниюежедневно на прогулках, на физкультурных занятиях, в режимных моментахна прогулках, на физкультурных занятиях согласно планированиюна прогулках, в режимных моментах,на физкультурных занятиях согласно планированию  на занятияхна занятияхна прогулках, в режимных моментах,на физкультурных занятияхна занятиях, в режимных моментах  согласно планированию: 1 раз в месяц, 2 раза в год, 1 раз квартал на прогулках3-4 неделя декабряежедневно | воспитатель, инструктор по ФКвоспитатель, инструктор по ФКвоспитатель, инструктор по ФКвоспитатель, инструктор по ФКвоспитатель, инструктор по ФКвоспитатель, инструктор по ФКвоспитательвоспитательвоспитательвоспитательвоспитатель, инструктор по ФКвоспитательвоспитательвоспитатель |
| 2 | Закаливание | * прогулки
* умывание прохладной водой
* игры с водой
* пребывание в облегчённой одежде в помещении, в одежде соответственно сезону года на улице
* хождение босиком
* сон с доступом воздуха
* проветривание, кварцевание
* воздушные ванны

привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневносогласно режимусогласно планированиюежедневнодо и после сна,на физкультурных занятияхво время снасоответственно режимуежедневно до и после сна,на физкультурных занятияхпостоянно | воспитательвоспитательвоспитательвоспитательвоспитательвоспитательвоспитатель,мл. воспитательвоспитатель, инструктор по ФКвоспитатель |
| 3 | Лечебно-профилактическая работа | * определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуаль-ных особенностей
* витаминизация 3-его блюда (витамин С)
* использование приёмов релаксации, минуты тишины
* сказкотерапия
* музыкотерапия
* смехотерапия

(игрушки-забавы)использование фитонцидов (лук, чеснок) | сентябрьв обедежедневно в режимных моментах, на занятиях  перед сномперед обедом и во время обеда, на занятияхна занятиях,в теч. дняво время обеда | воспитатель,ст.медсестра,психологповар, ст.медсестра,воспитательвоспитательвоспитательвоспитательвоспитатель |