

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

(комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на здоровьесбережение) на учебный год

№	Направления работы	Содержание оздоровительной работы	Возрастная группа	Сроки	Ответственный исполнитель
1.	Использование режимов дня пребывания ребенка ДОУ	Типовой режим дня по возрасту детей группы (на теплый и холодный период года).	Все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели групп
		Индивидуальный режим (в период адаптации к условиям образовательного учреждения)	Все возрастные группы	В период адаптации	Медсестра, воспитатели групп
		Щадящий режим (для детей после болезни: удлинение дневного сна за счет укладывания первыми и постепенного подъема, снижение физической нагрузки в совместной деятельности с педагогом)	Все возрастные группы	По мере необходимости.	Медсестра, воспитатели групп
		Коррекция учебной нагрузки	Все возрастные группы	В период адаптации, по мере необходимости	Ст. воспитатель
2.	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в учреждении	Все возрастные группы	В течение года	Весь персонал
		Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности			
		Личностно-ориентированный подход к взаимодействию педагогов с детьми			
		Формирование основ коммуникативной культуры у детей			
		Медико-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период			

		Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребёнка «Навстречу друг другу» М.Н.Поповой.	Группы дошкольного возраста	В течение года	Инструктор по ФК
3.	Организация режима двигательной активности	3.1. НОД по физической культуре: <ul style="list-style-type: none"> • 1 группа раннего возраста - 8 минут; • 2 группа раннего возраста - 10 минут; • младшая группа - 15 минут; • средняя группа - 20 минут; • старшая группа - 25 минут; • подготовительная группа -30 минут. 	Все возрастные группы	3 раза в неделю (1 из них на прогулке)	Инструктор по ФК Воспитатели групп
		3.2. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • 2 группа раннего возраста– 4-5 минут; • младшая группа – 5-6 минут; • средняя группа – 6-8 минут; • старшая группа – 8-10 минут; • подготовительная группа - 10-12 минут. 	2 группа раннего возраста, группы дошкольного возраста	ежедневно	Воспитатели возрастных групп
		3.3. Бодрящая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • 2 группа раннего возраста – 5 минут; • младшая группа – 5-6 минут; • средняя группа – 6-8 минут; • старшая группа – 8-10 минут; • подготовительная группа - 10-12 минут. 	2 группа раннего возраста, группы дошкольного возраста	ежедневно	Воспитатели групп
		3.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке: <ul style="list-style-type: none"> • 2 группа раннего возраста – 10-15 минут (1 раз в день); • младшая группа – 15-60 минут (2 раза в день); • средняя группа – 20-25 минут (2 раза в день); • старшая группа – 25-30 минут (2 раза в день); • подготовительная группа – 30-40 минут (2 раза в день). 	2 группа раннего возраста, группы дошкольного возраста	Постоянно	Воспитатели групп, инструктор по ФК

		3.5. Физкультурный досуг: <ul style="list-style-type: none"> • младшая группа – 20-30 минут (1 раз в месяц); • средняя группа – 20-30 минут (1 раз в месяц); • старшая группа – 30-45 минут (1 раз в месяц); • подготовительная группа – 45-50 минут (1 раз в месяц). • 	группы дошкольного возраста	В течение года	Воспитатели групп, инструктор по ФК
		3.6. Спортивный праздник: <ul style="list-style-type: none"> • средняя группа – 60 минут (2 раза в год); • старшая группа – 60-90 минут (2 раза в год); • подготовительная группа – 60-90 минут (2 раза в год). 	Средняя - подготовительные группы	В течение года	Воспитатели групп, инструктор по ФК
		3.7. Каникулы: создание оптимальных условий для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей.	Все возрастные группы	Январь	Воспитатели групп
		3.8. Самостоятельная двигательная деятельность детей: Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей : <ul style="list-style-type: none"> • в спортивном зале; • группе; • музыкальном зале; • на участке и др. 	Все возрастные группы	Постоянно	Инструктор по ФК, муз. руководители, воспитатели групп
4.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	4.1. Развитие представлений, навыков здорового образа жизни и поддержки здоровья, реализация проектов по ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> • «Сказка для друзей» (группа №3) • «Мальши крепыши» (группа № 6); • «Пальчики непоседы» (группа № 8); • «Здоровые ножки бегут по дорожке» (группа № 1); • «Пальчики играют – здоровье берегают» (группа № 2); • «Витамины - наши друзья» (группа № 4); 	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели групп

		<ul style="list-style-type: none"> • «Топтыжка» (группа № 5); • «Я массажем занимаюсь, быть здоровым собираюсь!» (группа № 7); • «Давайте расти здоровыми!» (группа № 9); • «Цветоград» (группа № 10); • «Здоровый образ жизни – это здорово!». 			
		4.2.Формирование основ безопасности жизнедеятельности			
		4.3.Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, навыков культуры еды, интереса и любви к физической активности			
5.	Лечебно-профилактическая работа	Закаливание <u>Воздухом:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе (тёплый период года); • Общие и местные воздушные ванны; • Воздушные ванны с упражнениями; • Сон с доступом свежего воздуха; • Солнечные ванны (в тёплый период года). <u>Водой:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Умывание в течение дня прохладной водой; • «кессон» (контрастный циркулярный душ для ног) 	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели групп
		<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы дыхательной гимнастики. 	Группы дошкольного возраста	Ежедневно	Инструктор по ФК
		<ul style="list-style-type: none"> • Комплексы корригирующей гимнастики (для глаз, для профилактики плоскостопия, для укрепления осанки, артикуляционная гимнастика) 	Все возрастные группы	Систематически	Воспитатели групп
			Группы дошкольного возраста	По мере необходимости	Воспитатели групп

		<ul style="list-style-type: none"> • Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, при непосредственно образовательной деятельности, во время прогулок 	Все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели групп
		<ul style="list-style-type: none"> • Закаливающий игровой массаж подошв "Поиграем с ножками" (Интерпретационный и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А.Уманской и К.Динейки) 	Старшие – подготовительные группы	1 раз в месяц	Инструктор по ФК воспитатели групп
6.	Организация питания.	<ul style="list-style-type: none"> • Организация питания в соответствии с 10-дневным меню, разработанным Управлением социального питания. • Витаминизация третьих блюд. 	Все возрастные группы	Постоянно	Заведующий, медсестра