



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №45»
Л.С. Кочмарева
Приказ № от 09. 2019г.



Система
оздоровительной работы в
МБДОУ «Детский сад №45» на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Группа раннего возраста Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, все педагоги, мед. сестра
2	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в группе; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая,	2 р. в неделю	Воспитатели
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	Все группы	1 р. в год	Воспитатели
2.8.	Проведение физминуток.	Все группы.	в течение дня	Воспитатели
3	Лечебно - профилактические мероприятия			
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание)	Все группы	Ежедневно по графику проветривания.	медсестра
3.3.	Кварцевание групп	По показаниям врача	В период карантина или эпидемии гриппа.	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4	Закаливание			

контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
2. Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3. Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4. Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

Здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
<i>Технологии сохранения и стимулирования Здоровья</i>			
Игровой час (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий 2—5 мин по мере утомляемости детей, начиная с ясельной группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед	Воспитатели

	младшего возраста	проведением процедур	
Технологии обучения Здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад	воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе. Все возрастные группы	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели,
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Технологии Л.Ф. Тихомировой «Уроки здоровья»	Воспитатель
Точечный самомассаж	Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проводится по специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность	воспитатели
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	воспитатели
Оздоровительный бег	Ежедневно, начиная со старшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике бега	воспитатели
Катание на лыжах	1 раз в неделю в зимний период, начиная со среднего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике ходьбы на лыжах	воспитатели
Коррекционные технологии			
Технология музыкального воздействия	Сеансы по 10—13 человек в группе во второй половине дня. Старший дошкольный возраст	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы	воспитатели
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс	Воспитатели групп

Научно-методическая работа с персоналом

	Содержание основной деятельности	Сроки исполнения	Ответственные
	Проведение деловых игр, консультаций, семинаров-практикумов и педагогических советов по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников.	В течение года, по плану работы учреждения	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра
2.	Педагогическая пропаганда идей, средств и методов здорового образа жизни.	В течение года	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра
3.	Обучение методам, средствам и способам сохранения и укрепления здоровья.	В течение года, по плану работы учреждения	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра