

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1»

---

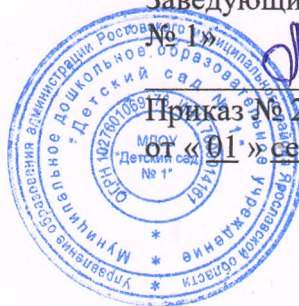
Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад  
№ 1»

Колосова Л.С.

Приказ № 263/01-18

от «01» сентября 2022 г.



**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН  
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
В МДОУ «Детский сад № 1»**

2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Комплексный план лечебно-профилактической и оздоровительной работы МДОУ разработан в соответствии с СанПиН.

### **Цель:**

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия МДОУ и семьи.

### **Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.
- формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **Ожидаемый результат:**

- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение уровня физической готовности
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач и выполнение ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы и лечебно - профилактических мероприятий.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей;
2. Организация двигательного режима;
3. Охрана психического здоровья;
4. Лечебно-профилактическая работа;
5. Оздоровительная работа.

## **1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.**

### **Задачи:**

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.

2. Организация жизни детей в адаптационный период.

3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомление;

изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

осмотр детей специалистами детской поликлиники;

регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

## **2. Организация двигательного режима.**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 5-7 мин.)

- традиционная форма (комплекс ОРУ);

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия (2 раза в неделю + ритмика):

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждом возрастном периоде, физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корригирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

### **3. Охрана психического здоровья**

#### **Задачи:**

1. создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;

2. обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.

3. диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья, которое включает:

- эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),

- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

- благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются:

- Психодиагностика.

- Элементы аутотренинга и релаксации.

- Психогимнастика.

- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

### **4. Лечебно-профилактическая работа**

#### **Задачи:**

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических

данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа

1. Контроль за состоянием здоровья детей.
2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.
3. Контроль за правильным дыханием на занятиях по физической культуре, утренней гимнастике.
4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.
5. Витаминотерапия.
6. Кварцевание.
7. Сбалансированное питание.
8. Чесочно-луковые закуска.
9. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.
10. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

#### **5. Оздоровительная работа**

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

#### Эффективные закаливающие процедуры:

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.
2. Обширное умывание прохладной водой.
3. Полоскание рта и горла прохладной водой.
4. Массаж лица, шеи, рук, ног, стоп.
5. Самомассаж стоп.
6. Босохождение по профилактическим дорожкам.
7. Физическое занятие на воздухе.
8. Босохождение по траве (лето).
9. Игры с водой во время прогулки (лето).
10. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).
11. Ежедневные оздоровительные прогулки.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

## 1 МЛАДШАЯ ГРУППА

### Задачи:

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.
2. Формировать навыки охраны личного здоровья.
3. Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

В период адаптации важно не навредить ребёнку. На первоначальном этапе все закаливающие мероприятия необходимо начинать с чтения потешек, применять игровые приёмы. Мероприятия целесообразнее проводить небольшими подгруппами, с учётом индивидуальных особенностей здоровья детей. Игры тактильного характера вводятся с целью снятия внутреннего напряжения ребёнка и развития мелкой моторики.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период	сентябрь-ноябрь	воспитатель	в течение года
1.2.	Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявление жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, медсестра	
1.3.	Создание комфортного режима		воспитатель	
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 3-5 мин	воспитатель	в течение года
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно		
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	3 раза в неделю 10 мин. (в зале)	воспитатель	
2.4.	Подвижные игры: - бессюжетные; - сюжетные; - игры-забавы	ежедневно 2 раза в день по 5-7 мин.		
2.5.	Музыкально-ритмические движения	на музыкальных занятиях 6-8 мин.	воспитатель, музыкальный руководитель	
2.6.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во		

		время организовано образовательной деятельности занятий, 3 мин.	воспитатель		
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	ежедневно			
2.9.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц 10-15 мин.			
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)			
2.11.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год	
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>					
3.1.	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года	
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>					
4.1.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года	
4.2.	Витаминные салаты				
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник		в течение года	
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	ежедневно	медсестра, воспитатель, младший воспитатель		
4.5.	Витаминация питья витамином С		медсестра, повар		
<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>					
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето	
5.2.	Воздушные и солнечные ванны				
5.3.	Босоножье: ходьба и бег по ковру в носках			ежедневно 5-10 мин.	в течение года
5.4.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна			ежедневно	
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>					
1	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, старший воспитатель, педагоги	в течение года	
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>					
1	Технология Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник»	ежедневно	педагоги	в течение года	
2	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции		в период адаптации	
<b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>					
8.1.	<b>ВОЗДУХОМ</b>				
8.1.1	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна	
8.1.2	Босохождение				

8.1.3	Сон без маечек			в летний период
8.1.4	Прогулка			в течение года
8.2.	<b>ВОДОЙ</b>			*
8.2.1	Мытье рук, лица	ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2	Обливание ног	в летний период		после дневной прогулки
8.2.3	Полоскание рта	ежедневно		после каждого приема пищи
8.3.	<b>СОЛНЦЕМ</b>			
8.3.1	<b>Солнечные ванны:</b> - местное воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года
	- общее воздействие			во время прогулок в теплое время года

## 2 МЛАДШАЯ ГРУППА

### Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Со второй младшей группы используются социоиговые методы работы, что является основным фактором для создания здоровьесберегающей среды. В сочетании с контрастными воздушными ваннами для детей младшего дошкольного возраста полезно использовать игровые дорожки (разные коврики, ребристые доски, лесенки и т.д.). Применение этих снарядов не только делает процедуру интересной, но и развивает двигательную активность детей.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года
1.2.	Создание комфортного режима		воспитатель	
1.3.	Определение оптимальной			



	нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей				
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>					
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 5-10 мин.	воспитатель	в течение года	
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно 5 мин.			
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 15 мин. (в зале)			
2.4.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели		
2.5.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день по 7 мин.	воспитатель, муз.рук.		
2.6.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий, 3 мин.	воспитатель		
2.7.	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно			
2.8.	Гимнастика после сна	ежедневно			
2.9.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)			
2.10.	Оздоровительный бег	ежедневно 3 мин.			
2.11.	Физкультурный досуг	по 10-15 мин.			2 раза в месяц
2.12.	Спортивный праздник	по 10-15 мин.			2 раза в месяц
2.13.	День здоровья	сентябрь, январь, май			3 раза в год
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>					
3.1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	ежедневно		воспитатель	в течение года
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>					
4.1.	Ароматерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года	
4.2.	Витаминные салаты				
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник	медсестра, воспитатель, младший воспитатель	в течение года	
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	ежедневно			
4.5.	Витаминоизация питья витамином С				медсестра, повар

<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			1 половина года
5.3.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; - ходьба по мокрым дорожкам			2 половина года
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>				
6.1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, ст. воспитатель, педагоги	в течение года
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>				
7.1.	Технология Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник»	ежедневно	педагоги	в течение года
7.2.	Дыхательная гимнастика по П.Н. Стрельниковой			
7.3.	Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А. Уманской			
7.4.	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции		в период адаптации
<b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
8.1.	<b>ВОЗДУХОМ</b>			
8.1.1.	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2.	Босохождение			
8.1.3.	Сон без маечек			
8.1.4.	Прогулка			
8.2.	<b>ВОДОЙ</b>			
8.2.1.	Мытье рук и лица	ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2.	Обливание ног	в летний период		после дневной прогулки
8.2.3.	Полоскание рта	ежедневно		после каждого приема пищи
8.3.	<b>СОЛНЦЕМ</b>			
8.3.1.	Солнечные ванны: - местное воздействие  - Общее воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года  во время прогулок в теплое время года

## СРЕДНЯЯ ГРУППА

### Задачи:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

В средней группе контрастное закаливание в форме воздушных ванн сочетается с оздоровительным бегом после дневного сна. Перебежки из холодного помещения в тёплое проводятся в играх «Самолётики», «Перелётные птицы» и т.д.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время	
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>					
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года	
1.2.	Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе		воспитатель	май-сентябрь	
1.3.	Создание комфортного режима			воспитатель	в течение года
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей				
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>					
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 5-10 мин.	воспитатель	в течение года	
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно 7 мин.			
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 20 мин. (в зале)			
2.4.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц			муз.рук., воспитатели
2.5.	Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе	2-3 раза в год			муз.рук., воспитатели
2.6.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день 7-10 мин.			воспитатель, муз.рук.
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,			воспитатель

		5 мин.		
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	воспитатель	
2.9.	Гимнастика после сна	ежедневно		
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.11.	Оздоровительный бег	ежедневно 10 мин.		
2.12.	Физкультурный досуг	20 мин.		
2.13.	Спортивный праздник	20 мин.		
2.14.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год
2.15.	Походы, экскурсии	20 мин.	воспитатели	1 раз в месяц
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
3.1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	ежедневно	воспитатель,	в течение года
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>				
4.1.	Ароматерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты			
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник		в течение года
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	ежедневно	медсестра, воспитатель, младший воспитатель	
4.5.	Витаминизация питья витамином С		медсестра, повар	
<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			
5.3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи			в течение года
5.4.	Умывание прохладной водой			лето
5.5.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам; - оздоровительный бег после дневного сна; - упражнения на профилактику плоскостопия.			в течение года

5.6.	Профилактические упражнения для глаз	ежедневно	воспитатель	В течение года
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>				
1	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, ст. воспитатель, педагоги	в течение года
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>				
7.1.	Технология Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник»	ежедневно	педагоги	в течение года
7.2.	Дыхательная гимнастика по П.Н. Стрельниковой			
7.3.	Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А. Уманской			
7.4.	Музыкатерапия	1 раз в неделю	муз.рук.	
7.5.	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции	педагоги	в период адаптации
<b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
8.1.	<b>ВОЗДУХОМ</b>			
8.1.1	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2	Босохождение			в летний период
8.1.3	Сон без маечек			в течение года
8.1.4	Прогулка			
8.2.	<b>ВОДОЙ</b>			
8.2.1	Мытье рук и лица	ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2	Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий)			после дневной прогулки
8.2.3	Обливание ног	в летний период		
8.2.4	Полоскание рта	ежедневно		после каждого приема пищи
8.2.5	Полоскание горла	ежедневно		после второго завтрака или полдника
8.3.	<b>СОЛНЦЕМ</b>			
8.3.1	Солнечные ванны: - местное воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года
	- общее воздействие			во время прогулок в теплое время года

## СТАРШАЯ ГРУППА

### **Задачи:**

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Контрастные воздушные ванны после дневного сна в старшей группе проводятся в сочетании с выполнением различных заданий на развитие воображения и элементов творчества, со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата.

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>	<i>Время</i>	
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>					
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года	
1.2.	Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе		воспитатель	май-сентябрь	
1.3.	Создание комфортного режима			воспитатель	в течение года
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей				
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>					
2.1.	Утренняя гимнастика	ежедневно 10 мин.	воспитатель	в течение года	
2.2.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 25 мин. (1 раз в зале, 1 раз на улице)	воспитатель		
2.3.	Ритмика	1 раз в неделю 20 мин.	педагог-организатор		
2.4.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели		
2.5.	Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе	2-3 раза в год	муз.рук., воспитатели		
2.6.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день по 10 мин.	воспитатель, муз.рук.		
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время	воспитатель		

		организованно образовательной деятельности занятий, 5-7 мин.			
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	воспитатель		
2.9.	Гимнастика после сна	ежедневно	воспитатель		
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)			
2.11.	Оздоровительный бег	ежедневно 15 мин.			
2.12.	Физкультурный досуг	25 мин.		2 раза в месяц	
2.13.	Спортивный праздник	25 мин.		2 раза в месяц	
2.14.	Элементы спортивных игр	ежедневно		2 раза в неделю	
2.15.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год	
2.16.	Походы, экскурсии	20 мин.		1 раз в месяц	
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>					
3.1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года	
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>					
4.1.	Ароматерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года	
4.2.	Витаминные салаты				
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник		в течение года	
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	ежедневно	медсестра, воспитатель, младший воспитатель		
4.5.	Витаминизация питья витамином С		медсестра, повар		
<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>					
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето	
5.2.	Воздушные и солнечные ванны				
5.3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи				в течение года
5.4.	Умывание прохладной водой				лето
5.5.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;	ежедневно	воспитатель	в течение года	

	- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам; - оздоровительный бег после дневного сна; - упражнения на профилактику плоскостопия.			
5.6.	Профилактические упражнения для глаз	ежедневно	воспитатель	В течение года
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>				
6.1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, ст. воспитатель, педагоги	в течение года
6.2.	Диспансеризация	Раз в год	медсестра, поликлиника	март-апрель
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>				
7.1.	Технология Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник»	ежедневно	педагоги	в течение года
7.2.	Дыхательная гимнастика по П.Н. Стрельниковой			
7.3.	Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А. Уманской			
7.4.	Остеопатическая гимнастика			
7.5.	Музыкатерапия	1 раз в неделю	муз.рук.	
7.6.	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции	педагоги	в период адаптации
<b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
8.1.	<b>ВОЗДУХОМ</b>			
8.1.1	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2	Босохождение			в летний период
8.1.3	Сон без маечек			в течение года
8.1.4	Прогулка			после дневного сна
8.1.5	Сухое растирание махровой варежкой	ежедневно		
8.2.	<b>ВОДОЙ</b>			
8.2.1.	Мытье рук и лица	ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2.	Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий)	в летний период		после дневной прогулки
8.2.3.	Обливание ног	в летний период		
8.2.4.	Полоскание рта	ежедневно		после каждого приема пищи
8.2.5.	Полоскание горла			после второго завтрака или полдника
8.3.	<b>СОЛНЦЕМ</b>			



8.3.1.	<b>Солнечные ванны:</b> - местное воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года
	- общее воздействие			во время прогулок в теплое время года

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.

2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.

3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

В подготовительной группе вводится музыкальное сопровождение, что создаёт радостный эмоциональный фон. Дети выполняют движения циклично (бег, ходьба, элементы аэробики) попеременно в холодном и тёплом помещениях. Такие элементы имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный исполнитель	Время
<b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей	ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года
1.2.	Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе		май-сентябрь	
1.3.	Создание комфортного режима		воспитатель	в течение года
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
<b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
2.1.	Утренняя гимнастика	ежедневно 12 мин.	воспитатель	в течение года
2.2.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 30 мин. (1 раз в зале, 1 раз на улице)	воспитатель	
2.3.	Ритмика	1 раз в неделю 20 мин.	педагог-организатор	
2.4.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.5.	Совместная музыкально-	2-3 раза в год	муз.рук.,	

	спортивная деятельность на открытом воздухе		воспитатели	
2.6.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день по 10 мин.	воспитатель, муз.рук.	
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время организовано образовательной деятельности занятий, 5-7 мин.	воспитатель	
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно		
2.9.	Гимнастика после сна	ежедневно		
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.11.	Оздоровительный бег	ежедневно 15-20 мин.		
2.12.	Физкультурный досуг	30 мин.		2 раза в месяц
2.13.	Спортивный праздник	30 мин.		2 раза в месяц
2.14.	Элементы спортивных игр	ежедневно		2 раза в неделю
2.15.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год
2.16.	Походы, экскурсии	20 мин.		1 раз в месяц
<b>3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
3.1.	Профилактика психических нарушений проявляемых в тревожности	ежедневно	воспитатель	в течение года
<b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>				
4.1.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	ежедневно	воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты		медсестра, воспитатель, младший воспитатель	в течение года
	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания			
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник	воспитатель	
4.4.	Витаминация питья витамином С	ежедневно	медсестра, повар	
<b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>				
5.1.	Игры с водой и песком	ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			
5.3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи			в течение года

5.4.	Умывание прохладной водой			лето
5.5.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам; - оздоровительный бег после дневного сна; - упражнения на профилактику плоскостопия.			в течение года
5.6.	Профилактические упражнения для глаз	ежедневно	воспитатель	В течение года
<b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>				
6.1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, ст. воспитатель, педагоги	в течение года
6.2.	Диспансеризация	Раз в год	медсестра, поликлиника	март-апрель
<b>7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>				
7.1.	Технология Ю.Ф. Змановского «Здоровый дошкольник»	ежедневно	педагоги	в течение года
7.2.	Дыхательная гимнастика по П.Н. Стрельниковой			
7.3.	Точечный массаж для профилактики и лечения насморка по А.А.Уманской			
7.4.	Остеопатическая гимнастика	ежедневно	педагоги	
7.5.	Музыкатерапия	1 раз в неделю	муз.рук.	в течение года
7.6.	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции	педагоги	в период адаптации
<b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
8.1.	<b>ВОЗДУХОМ</b>			
8.1.1.	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2.	Босохождение			в летний период
8.1.3.	Сон без маечек			в течение года
8.1.4.	Прогулка			после дневного сна
8.1.5.	Сухое растирание махровой варежкой			
8.2.	<b>ВОДОЙ</b>			
8.2.1.	Мытье рук и лица	ежедневно	воспитатели	в течение года
8.2.2.	Обливание ног			в летний период
8.2.3.	Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий)			

8.2.4.	Полоскание рта			в течение года
8.2.5.	Полоскание горла			
8.3.	<b><i>СОЛНЦЕМ</i></b>			
8.3.1.	<b>Солнечные ванны:</b> - местное воздействие - общее воздействие	ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года во время прогулок в теплое время года