

## Комплекс мероприятий, направленных на здоровьесбережение дошкольников

### Физкультурно-оздоровительная работа

С целью охраны и укрепления здоровья детей в учреждении разработана система оздоровительной работы.

| № | Наименование работы                                | Содержание оздоровительной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Возрастная группа     | Сроки                                      | Ответственный исполнитель                           |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | Использование режимов дня пребывания ребенка в 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                         | Воспитатели групп, Врач Семенова В.И.               |
|   |                                                    | Щадящий режим (для детей после болезни)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Все возрастные группы | По мере необходимости                      | Воспитатели групп, Врач Семенова В.И.               |
|   |                                                    | Коррекция учебной нагрузки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Все возрастные группы | В период адаптации, по мере необходимости  | Ст. воспитатель                                     |
| 2 | Психологическое сопровождение развития             | Создание психологически комфортного климата в ГБДОУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Все возрастные группы | В течение года                             | Весь персонал ГБДОУ                                 |
|   |                                                    | Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |                                            |                                                     |
|   |                                                    | Системно-деятельный подход к взаимодействию педагогов с детьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                            |                                                     |
|   |                                                    | Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                            |                                                     |
|   |                                                    | Формирование основ коммуникативной культуры у детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                            |                                                     |
| 3 | Организация режима двигательной активности         | <b>3.1. Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ранняя группа – 5-8 минут;</li> <li>1 младшая группа – 10 минут;</li> <li>2 младшая группа – 15 минут;</li> <li>Средняя группа – 20 минут;</li> <li>Старшая группа – 25 минут;</li> <li>Подготовительная группа – 30 минут.</li> </ul>                | Все возрастные группы | 3 раза в неделю (1 раз из них на прогулке) | Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп |
|   |                                                    | <b>3.2. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:</b><br><b>Утренняя гимнастика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ранняя группа – 5-8 минут;</li> <li>1 младшая группа – 10 минут;</li> <li>2 младшая группа – 15 минут;</li> <li>Средняя группа – 20 минут;</li> <li>Старшая группа – 25 минут;</li> <li>Подготовительная группа – 30 минут.</li> </ul> | Все возрастные группы | ежедневно                                  | Воспитатели всех возрастных групп                   |
|   |                                                    | <b>Бодрящая гимнастика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ранняя группа – 5-8 минут;</li> <li>1 младшая группа – 10 минут;</li> <li>2 младшая группа – 15 минут;</li> <li>Средняя группа – 20 минут;</li> </ul>                                                                                                                                                        | Все возрастные группы | ежедневно                                  | Воспитатели всех возрастных групп                   |

|   |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |                |                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Старшая группа – 25 минут;</li> <li>Подготовительная группа – 30 минут.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |                |                                                                               |
|   |                                                                         | <b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 ранняя группа – 10 минут (1 раз в день);</li> <li>1 младшая группа – 10 минут (1 раз в день);</li> <li>2 младшая группа – 10 минут (2 раза в день);</li> <li>Средняя группа – 10 минут (2 раза в день);</li> <li>Старшая группа – 10 минут (2 раза в день);</li> <li>Подготовительная группа – 10 минут (2 раза в день).</li> </ul> | Все возрастные группы               | Постоянно      | Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп                           |
|   |                                                                         | <b>Физкультурный досуг:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 младшая группа – 20 минут (1 раз в месяц);</li> <li>Средняя группа – 20 минут (1 раз в месяц);</li> <li>Старшая группа – 30 минут (1 раз в месяц);</li> <li>Подготовительная группа – 45 минут (1 раз в месяц).</li> </ul>                                                                                                                                         | 2 младшая – подготовительные группы | В течение года | Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп                           |
|   |                                                                         | <b>Спортивный праздник:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Средняя группа – 45 минут (1 раз в год)</li> <li>Старшая группа – 60 минут (1 раз в год)</li> <li>Подготовительная группа – 60 минут (1 раз в год)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | Средняя - подготовительные группы   | В течение года | Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп                           |
|   |                                                                         | <b>Самостоятельная двигательная активность детей:</b><br>Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>В спортивном зале;</li> <li>В группе;</li> <li>В музыкальном зале;</li> <li>На участке и др.</li> </ul>                                                                                                                                                           | Все возрастные группы               | Постоянно      | Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель |
| 4 | <b>Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</b> | Развитие представлений, навыков здорового образа жизни и поддержки здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Все возрастные группы               | В течение года | Воспитатели всех возрастных групп                                             |
|   |                                                                         | Формирование основ безопасности жизнедеятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                     |                |                                                                               |
|   |                                                                         | Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков культуры еды, интереса и любви к физической активности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |                |                                                                               |
| 5 | <b>Лечебно-профилактическая работа</b>                                  | <b>Закаливание:</b><br><u>Воздухом:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе (теплый период года);</li> <li>Общие и местные воздушные ванны;</li> <li>Воздушные ванны с упражнениями;</li> <li>Сон с доступом свежего</li> </ul>                                                                                                                                                        | Все возрастные группы               | Ежедневно      | Воспитатели всех возрастных групп                                             |

|   |                     |                                                                                                                                                                                                                           |                             |                       |                                               |
|---|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------|
|   |                     | <p>воздуха;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Солнечные ванны (в теплый период года).</li> </ul> <p><u>Водой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Умывание в течении дня прохладной водой.</li> </ul> |                             |                       |                                               |
|   |                     | Комплексы дыхательной гимнастики.                                                                                                                                                                                         | Все возрастные группы       | Систематически        | Воспитатели всех возрастных групп             |
|   |                     | Комплексы корригирующей гимнастики (для глаз, для профилактики плоскостопия, для укрепления осанки, артикуляционная гимнастика).                                                                                          | Группы дошкольного возраста | По мере необходимости | Воспитатели групп дошкольного возраста        |
|   |                     | Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, при НОД, во время прогулок.                                                                                                                             | Все возрастные группы       | Постоянно             | Воспитатели групп                             |
| 6 | Организация питания | Организация питания в соответствии с 10-дневным меню, разработанным Управлением социального питания.                                                                                                                      | Все возрастные группы       | постоянно             | Заведующий Рожкова Г.Н.<br>Врач Семенова В.И. |
|   |                     | Витаминизация третьих блюд.                                                                                                                                                                                               |                             |                       |                                               |