

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад №19"

Принято:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от "09" 06 2022 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ "Детский сад №19"



Л. Ю. Муравьева

**Программа**  
**ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**  
**муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**"Детский сад №19"**

на 2022-2025 годы.

## Содержание

Пояснительная записка	3
.....	
1. Аналитическое обоснование программы	3
.....	
1.1. Анализ оздоровительного процесса ДОУ	5
.....	
1.2 Анализ физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.	8
.....	
1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы	9
.....	
1.4. Материально – технические условия	1
.....	3
1.5. Кадровое обеспечение	1
.....	4
2. Концептуальные подходы к построению программы	1
.....	4
2.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования	1
.....	6
3. Современные оздоровительные и здоровьесберегающие технологии	1
.....	7
4. План санитарных мероприятий	2
.....	0
5. Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов.....	2
.....	1
6. Мониторинг эффективности реализации программы	2
.....	8

Список	используемой	литературы	2
.....			9
Приложения			3
.....			0

---

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

---

В современных социально-экономических условиях развития российского общества одним из приоритетных направлений государственной политики является формирование здорового образа жизни среди детей с раннего возраста.

У современных дошкольников наблюдается ухудшение здоровья: только около 20% дошкольников могут считаться полностью здоровыми, а 60% имеют различные отклонения в состоянии здоровья, причём у многих диагностируется одновременно несколько заболеваний.

Здоровье дошкольников на 60-70% зависит от образа жизни, и только здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни - это поведение, которое направлено на укрепление и сохранение здоровья на основе собственных усилий через соблюдение 89 правил здорового образа жизни.

С учётом проблемы состояния здоровья современных дошкольников формирование у них здорового образа жизни является жизненной необходимостью как для здоровья самих дошкольников, так и для государства и общества, ведь воспитание здорового подрастающего поколения – залог здоровья и жизнеспособности нации в будущем.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

**Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

- Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДООУ.
- Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
- Разработать концептуальную модель программы.
- Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
- Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДООУ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДООУ.

- **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

- **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

- **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не

окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

- **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

- **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

- **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

- **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

- **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

- **принцип** взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

---

## 1. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

---

## 1.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определены **следующие особенности организации деятельности ДОУ:**

*Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:*

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

*Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и ежедневные прогулки, самомассаж, упражнения на релаксацию и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.*

*Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико-оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.*

*Совершенствование профессионального мастерства педагогов*

посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

*Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.*

***В МБДОУ «Детский сад №19» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.***

***Оздоровительный процесс включает в себя:***

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (полоскание горла травяными растворами, применение чесночных бус, употребление свежего и репчатого лука и др.);
- фитотерапию (фиточаи успокоительные, витаминные);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
  - рациональный режим жизни;
  - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
  - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта после употребления пищи);
  - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и



формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмические упражнения и др.);
- режимы проветривания

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- медицинской сестрой;
- воспитателями.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

#### Характеристика здоровья детей, поступивших в ДОУ

Учебный год	I группа здоровья		II группа здоровья		III группа здоровья		IV группа здоровья		V том числе ДЧБ		всего	
	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад	Ясли сад
2019-2020	7	1	1	7	1	1	-	-	4	-	2	9
2020-2021	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Группы здоровья раннего возраста

Год	I группа	II группа	III группа	В том
-----	----------	-----------	------------	-------

		здоровья	здоровья	здоровья	числе ДЧБ
2019 год	2 2	6	15	1	-
2020 год	2 2	6	15	1	-

### Группы здоровья детей дошкольного возраста (с 3-х до 7 лет)

Го д		I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья	IV группа здоров ья	В том числе ДЧБ
20 19 год	1 28	49	65	6	-	8
20 20 год	1 26	63	54	3	-	6

### Адаптация детей к ДОУ

Учебный год	Благоприятный тип течения адаптации	Средне- благоприятный	Неблагоприятн ый
2019-2020	-	18	-
2020-2021	-	-	-

### Результаты оздоровительной работы

Показатели	2019 год	2020

Пропуски детей по болезни (в детоднях)	1647	-
Общая заболеваемость (в детоднях)	301	-
Простудные заболевания (в детоднях)	224	-
Среднее число дней, пропущенных ребенком по болезни	12,1	-
Средняя продолжительность одного заболевания	11,1	-
Число заболеваний на одного ребенка (в детоднях)	2,1	-
Число детей, часто болеющих простудными заболеваниями	8	-

### Физическое развитие

	2019	2020
Контингент	135	120
N физическое развитие	135	120
Отклонения в физическом развитии	-	-

### Эффективность оздоровления ДЧБ

Год	Всего	Охвачено оздоровлением	Эффективность			
			Улучшение	Ухудшение	Изменения	Выздоровление
2						

019	4	4	2	-	1	1
2 020	-	-	-	-	-	-

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является **«мониторинг здоровья»** ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

#### Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей.

#### Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа **медицинской сестры** включает в себя составление:

- индивидуальная карта здоровья ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм.

## 1.2. АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Работа направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

*1 блок.* Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

*2 блок.* Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: динамические паузы между образовательной деятельностью, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги и развлечения, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

*3 блок.* Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Есть спортивный зал, совмещенный с музыкальным, с необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории детского сада оборудована спортивная площадка, в каждой группе имеются физкультурные уголки. Воспитанники ДОО приняли участие в городских соревнованиях среди дошкольных учреждений города Иванова и показали хорошие спортивные результаты.

### **1.3. АНАЛИЗ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

---

**Программно-методическое обеспечение базируется на образовательной программе дошкольного образования.**

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется воспитателями на основе методических рекомендаций к образовательной программе и внедрению **здоровьесберегающих технологий.**

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа К. Ю. Белой

«Формирование основ безопасности у дошкольников».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДООУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

#### **1.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

---

В дошкольном учреждении есть медицинский кабинет.

Имеется необходимое медицинское оборудование.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

## **1.5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

---

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию образовательной программы дошкольного образования:

- медицинская сестра;
- старший воспитатель;
- воспитатели.

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы по здоровьесбережению, призванной обеспечить комплексное медико-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

## **2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПРОГРАММЫ**

---

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Здоровьеобучающая деятельность валеокурса на основе валеоигрушек – это педагогически спроектированные условия для целенаправленного формирования здорового образа жизни у детей с раннего возраста через здоровьесбережение на основе самого доступного и интересного для каждого ребёнка средства - игрушек (валеоигрушек).

Валеокурс разработан с учётом требований ФГОС и опирается на осознанную потребность общества и государства в формировании здорового образа жизни среди детей с раннего возраста для укрепления и

сохранения здоровья.

Реализация валеокурса способствует решению одной из главных задач проведения занятий по формированию здорового образа жизни среди дошкольников (согласно п. п. 6 п. 1.6 Приказа Министерства образования и науки РФ №1155 от 17 октября 2013 года «Об утверждении ФГОС») – формированию представлений о здоровом образе жизни и его ценности в общей иерархии ценностей дошкольников.

Изучение и освоение валеокурса основано на современной научной методологии формирования здорового образа жизни дошкольников, которая включает:

- формирование представлений и повышения грамотности детей в вопросах здоровья и здорового образа жизни (как единственной формы здоровьесберегающего поведения), реализации на практике самоуправления своим здоровьем через соблюдение 8 правил здорового образа жизни;

- формирование готовности и мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание личной ответственности за собственное здоровье, повышение ценности здоровья в общей иерархии ценностей дошкольников.

---

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

Развитие в образовательном учреждении организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Цель изучения и освоения валеокурса на основе валеоигрушек – формирование представлений и ценностей здорового образа жизни у детей с раннего возраста для укрепления и сохранения здоровья на основе соблюдения восьми его правил.

---

### **ЗАДАЧИ:**

Программа предусматривает решение следующих задач:



- внедрить в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии;
- способствовать формированию оптимальных комфортных условий для всех участников образовательного процесса, направленных на здоровьесбережение;
- создать условия для материально-технического, информационного обеспечения агитационной работы по приобщению к здоровому образу жизни;
- содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности;
- формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма дошкольников;
- разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;
- внедрение образовательных программ, инновационных технологий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни;
- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- повысить функциональные и адаптационные возможности организма за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.

**Программа рассчитана на 2019-2022 годы.**

**Предполагаемый результат:**

- Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
- Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДООУ.
- Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

**Планируемый конечный результат:**

- Создана программа по сохранению, укреплению и развитию

здоровья детей дошкольного возраста.

- Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

В результате занятий валеокурса на основе валеоигрушек у детей формируется мотивация к ведению здорового образа жизни (ценности здорового образа жизни), повышается грамотность в вопросах укрепления и сохранения здоровья и приобретается готовность проявлять в реальном мире, в повседневной жизнедеятельности способы соблюдения 8 правил здорового образа жизни на основе собственных усилий.

В результате изучения и освоения валеокурса на основе валеоигрушек ребёнок умеет:

- рассказывать (3-4 предложения) о здоровье и каждом из 8 правил здорового образа жизни, их значимости (и в целом о значимости здорового образа жизни) для укрепления и сохранения здоровья;

- применять способы (не менее 2-3 способов) соблюдения каждого из 8 правил здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья на основе собственных усилий.

## **2.1. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования:

- Использование потенциальных возможностей ДООУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
- Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
- Инновационная деятельность ДООУ.
- Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.

- Использование валеологической поддержки образовательного процесса в ДОУ.
- Коэффициент посещаемости ДОУ.

Реализация мониторинга осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- лицензирования, аттестации и государственной аккредитации;
- оценка деятельности ДОУ при помощи анкетирования родительской общественности;
- самоанализа деятельности ДОУ в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (отчет 85-К)

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований, на основании которых дается оценка деятельности ДОУ.

### 3. Система методической работы по повышению компетентности педагогов предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

### Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ будет постоянно повышаться профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводиться мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ будет обновляться вариативная здоровьесберегающая среда, проводиться совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Малые Олимпийские игры», «Семейные старты», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

### 3.СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СВОЕЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГАМИ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности в методике проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели

	целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп		
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
11. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода	Воспитатели

	работы	стопы	
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
12. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
14. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
15. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели
16. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра
17. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется	Воспитатели, медсестра

	возраста	наглядный материал	
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
19. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
20. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
22. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Воспитатели

#### **4. ПЛАН САНИТАРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

			<b>Ответстве</b>
--	--	--	------------------

№	Мероприятия.	Срок	нный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Медсестра Заведующий ДОУ
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	Заведующий Медсестра
5	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	С октября по февраль	Медсестра Врач-педиатр
7	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ	Постоянно	Врач-педиатр, Медсестра
8	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья воспитанников на медико-педагогических совещаниях.	1 раз в 3 месяца.	Медсестра
9	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно.	Врач-педиатр Медсестра Заведующий



**5. КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ**

	<b>№ Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
.	<p>1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.</p> <p>2) Полоскание полости рта после приема пищи во всех группах.</p>	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
.	2 Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,	Ежедневно	Воспитатели
.	3 Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
.	4 Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
.	5 Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
	6 Босохождение. Ходение босиком	Ежедневно	Воспитатели

.	по покрытому и непокрытому полу.	евно	ели
.	7 Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедн евно	Воспитат ели
.	8 Игры с водой с целью закаливания во  2-й мл. и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитат ели
.	9 Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедн евно	Воспитат ели, младшие воспитатели

0.	1 Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Медсестра, повара
.	2 Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Медсестра, повара
.	3 Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь- апрель	Медсестра, повара
.	5 Витаминизация третьих блюд <b>аскорбиновой кислотой.</b>	Ноябрь- апрель	Медсестра

## **Физкультурно-оздоровительные мероприятия.**

**Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.**

.	1 Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели
.	2 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
.	3 Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
.	4 Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
.	5 Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной	Ежедневно	Воспитатели

.	<p>деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;</li> <li>- физкультминутки</li> </ul>	НО	ли,  музыкаль ный руководитель,
.	6 Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели,  музыкаль ный руководитель
.	8 Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели,  музыкаль ный руководитель.
.	9 Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели,  музыкаль ный руководитель
0.	1 Дыхательные упражнения	Во время образовательной деятельности	Воспитатели
1.	1 Динамические упражнения	По плану	Воспитатели,
4.	1 Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время	Воспитатели,

		занятий	муз. руководитель.
<p><b>Музыкально-оздоровительные мероприятия.</b></p> <p><b>Цель:</b> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими и диагностическими.</p>			
.	1 Использование приемов релаксации:  - минутки тишины;  - музыкальные паузы;  - мелодекламация	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
.	2 Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежед невно	Воспитатели
.	3 Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели
.	4 Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
.	7 Дыхательная гимнастика	Ежед невно	Воспитатели
.	8 Интегрированные оздоровительные занятия	По плану	Воспитатели
.	9 Игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера;  игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели

0.	1 Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
1.	1 Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно после сна	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	1 Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

**Санитарно-просветительская работа с детьми.**

***Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.***

.	1 Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	специалисты
.	2 Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	специалисты
.	4 Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	специалисты

**Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

***Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.***

.	1 Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму	В течение	Медсестра
---	---	-----------	-----------

	дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	года	
.	2 Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему:  «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Старший воспитатель
.	3 Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал	Воспитатели  медсестра,
.	4 Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Медсестра
.	5 Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Старший воспитатель  Медсестра
.	6 Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Старший воспитатель  Педагоги

**Санитарно-просветительская работа с родителями.**

**Цель: реализация эффективных форм работы с родителями**

**по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.**

.	1 Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Педагоги
.	2 Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Педагоги
.	3 Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Педагоги

**Медико-педагогический контроль**

**Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.**

.	1 Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	заведующий, старший воспитатель медсестра
.	2 Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Старший воспитатель
.	3 Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий Медсестра Старший воспитатель
.	4 Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний	Ежедневно	заведующий, старший



	сезон.		воспитатель
.	5 Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Медсестра Старший воспитатель
.	6 Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий медсестра

## **6. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы на определенном этапе.

### **Эффективность работы**

В оценке эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости детей в течение года в сравнении с заболеваемостью за предшествующий год. Кроме того, эффективность оздоровления детей оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
- При снижении числа дней посещения ДОО, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

**Система мониторинга** достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы и описывает

интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения Программы осуществляется два раза в год (сентябрь и май). Мониторинг промежуточных результатов осуществляется с использованием диагностики результатов, заложенных в реализуемой дошкольным учреждением образовательной программе для каждой возрастной группы

Цели	Образовательная область	Содержание (по образовательной программе)	Перечень диагностических средств	Периодичность	Срок	Ответственный
<b>Физическое развитие</b>						
Развитие основных движений	Физическая культура	основные физические качества	методика определения физических качеств и навыков	2 раза в год	сентябрь, май	воспитатели медсестра
	Здоровье	Воспитание культурно-гиг. навыков	наблюдение	1 раз в год	апрель	воспитатель
		Формирование основ здорового образа жизни	беседа	1 раз в год	апрель	воспитатель

Объект (интегративные качества)	Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки	Ответственный
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими	основные физические качества ( <i>сила, ловкость, гибкость,</i>	Физкультурный комплекс нормативов, Т.И.Бабаева и др.	2 раза в год	сентябрь, май	воспитатели, медсестра

навыками	<i>выносливость ...)</i>	Мониторинг в детском саду.- СПб.:2011			
----------	--------------------------	---------------------------------------	--	--	--

### **Список используемой литературы.**

1. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
3. Дегтярев Е.А., Синицын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005.

4. Демидова Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях прогимназии. – Краснодар, 2001.
5. Демидова Е.В. Воспитание в прогимназии. – М.: изд. «Теория и практика физической культуры», 2004.
6. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000.
7. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М.: Просвещение, 2008.
8. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.: Просвещение, 2008.
9. Кудрявцев В. Развивающая педагогика оздоровления./ Здоровье дошкольника. №2.2008. - с. 2-6.
10. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007.
11. Кузнецова М.Н., Шищенко В.М., Петричук С.В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. – М.: Айрис-дидактика, 2004.
12. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности. – СПб.: КАРО, 2005.
13. Оздоровительная работа в образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/ авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.
14. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. –

Волгоград, 2012.

15. Приходько Е.Г., Малышевич Т.В. Новая модель воспитательно-образовательной деятельности педагога дошкольного образовательного

учреждения. – Краснодар: Мир Кубани, 2006.

16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.:

АРКТИ, 2003.

17. Хлопова Т.П., Легких Н.П., Якушева Л.Г., Гусарова И.Н., Фоменко С.К.

Здоровье детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, перспективы.

– Краснодар, 2004.

18. И. В. Меньшов Восемь правил и восемь друзей здоровья (на основе валеоигрушек). – Иваново, 2018.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ.**

### **МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

#### **Методики, направленные на развитие органов дыхания**

*Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой*

«Каша кипит». Исходное положение – сидя на скамейке или

стульчике, поднять

руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до

полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение

5-6 раз.

«**Насос**». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. После вдоха следует наклон в сторону на выдохе, одна рука скользит при этом вдоль ноги, другая поднимается к мышечной впадине. При распрямлении – опять вдох, наклон на выдохе. Упражнение повторяется 5-6 раз.

«**Вырастем большими**». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки поднимаются вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-ух». Повторить движение 5-6 раз.

«**Игра с мячом**». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, в руках ребенок держит мяч, который ему нужно выбрасывать вперед от груди на выдохе,

при этом произнося «бру-у-у-х». Всего нужно сделать 5-6 бросков.

«**На турнике**». Исходное положение – стоя, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой держится палка. На вдохе палка в руках поднимается вверх, одновременно подъем на носках. На выдохе палка опускается назад под лопатки с удлинением звуком «ф-ф-ф». Повторить упражнение 5-6 раз.

«**Косец**». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках держится как коса. Упражнение предполагает повороты туловища вправо и влево,

словно имитация движений косца. Движения плавные, поворот в одну сторону –

вдох, в другую – выдох, на выдохе громко произносится звук «ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

«**Лягушка**». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, после чего прыжок на выдохе обеими ногами вперед с выдохом на звуке «к-в-а-а». Всего – 10-12 прыжков. «Каша кипит». Исходное положение – сидя на скамейке или

стульчике, поднять руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение 5-6 раз.

## **Методики, направленные на повышение резистентности организма**

*Массаж пальцев.* По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

### *Самомассаж*

#### 1. "Мытье головы".

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев

массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.

2. "Обезьяна расчесывается". Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы - по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно.

3. "Ушки". Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза

сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в

другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и

направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. "Глазки отдыхают". Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от

внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

5. "Веселые носики". Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

6. "Рыбки". Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

7. "Расслабленное лицо". Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая

как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

8. "Гибкая шея, свободные плечи". Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя

руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными

движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

9. "Сова". Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно

делая глубокий вдох.левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

10. "Теплые ручки". Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных



направлени-

ях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая

сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.

Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

11. "Домик". Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

12. "Теплые ножки". Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой

рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков

левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол

### **Методики, направленные на коррекцию зрения**

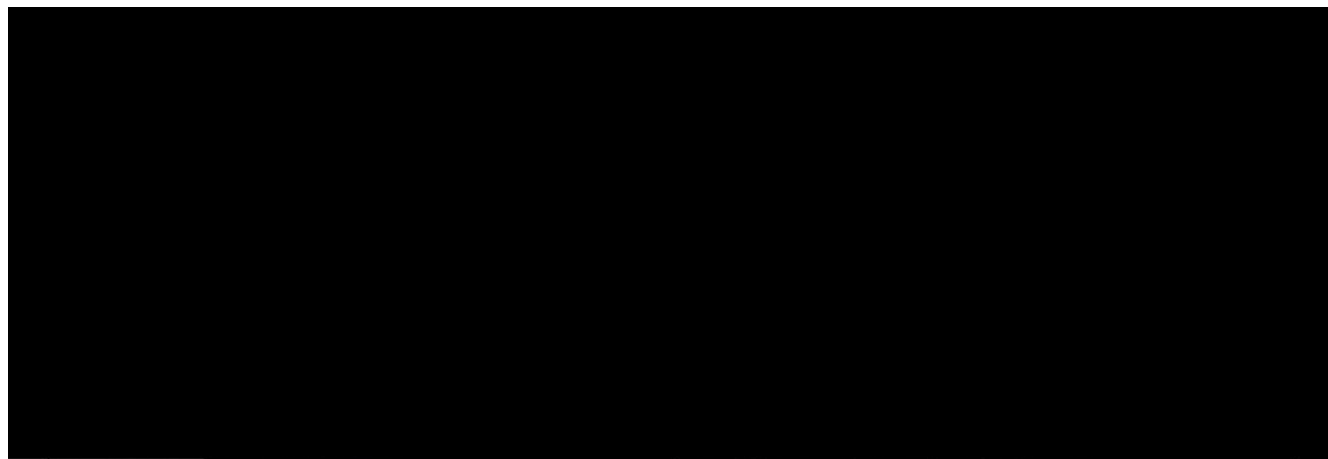
*Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного* заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-

двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

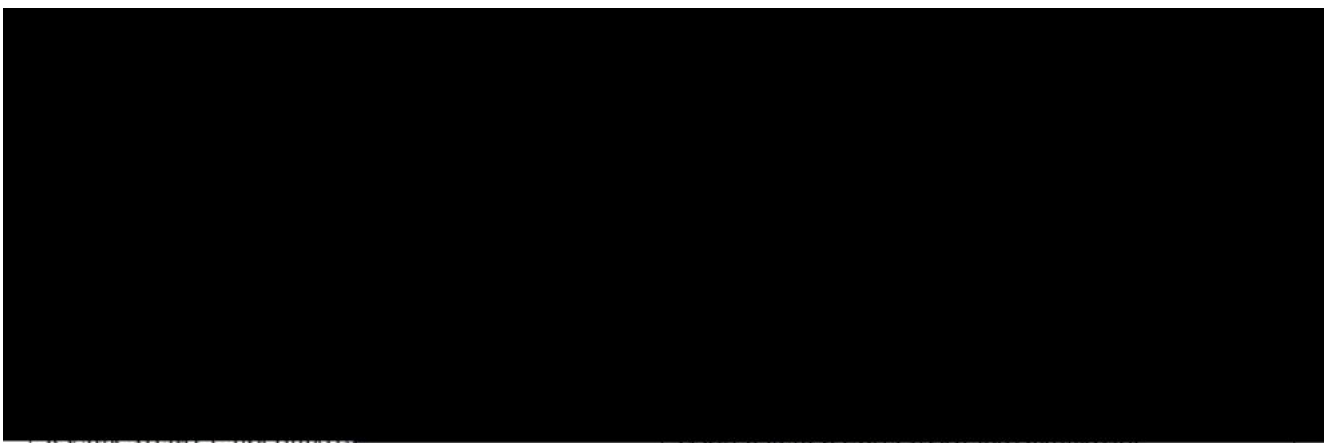
Движение глаз сопровождается несложными стихами, что повышает мотивацию ребенка на выполнение данного вида упражнений и способствует развитию речи



Прослеживают взором



Рядом – вот подать рукой



Кружка ходит с пощечкой.

Взор вдали из под руки «Козырьком»

## **Методики, направленные на развитие двигательной активности**

### **Методики, направленные на профилактику ОРЗ**

#### ***Оздоровительный бег***

Оздоровительный бег на открытом воздухе включает комплекс упражнений

по схеме:

1. Вводная часть начинается (в теплое время года) с построения на площадке

и ходьбы (50 м), во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

В холодный период года построение проводится в помещении и вводная часть начинается с выхода детей на улицу. После непродолжительной ходьбы с общеразвивающими упражнениями в течение 3-5 минут дается медленный бег (3 минуты 20 секунд). Длина дистанции - 300 м.

2. Основная часть включает ходьбу с дыхательными упражнениями (50 мет-

ров). С ходьбы дети переходят на бег со средней скоростью (1 минута 20 секунд).

Длина дистанции - 200 м. Затем опять дается ходьба (50 м). Заканчивается основная часть медленным бегом (300 м) в течение 3 минут 20 секунд.

3. Заключительная часть. Ходьба широким шагом с упражнениями на дыхание – 3-4 минуты (100 м).

Комплекты одежды для утреннего бега в зависимости от температуры наружного воздуха

Температура воздуха (при скорости ветра до 5 м/сек по метеосводке)	Одежда
+20°C и выше	Трусы, майка, хлопчато-бумажные носки, спортивные тапочки
+15 - 19°C	Хлопчато-бумажной трикотажный тонкий костюм, спортивные трусы, хлопчато-бумажные носки, кеды
+10 - 4°C	Хлопчато-бумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, хлопчато-бумажные носки, кеды
+3°C	Спортивный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчато-бумажные носки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапочка (на хлопчато-бумажной подкладке)
+2 - 5°C	Спортивный костюм с начесом, майка, футболка, трусы, колготы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на хлопчато-бумажной подкладке
-6 - 10°C	Спортивный костюм с начесом, рубашка фланелевая, майка, трусы, колготы, шерстяная шапка на хлопчато-

	бумажной подкладке
-11 - 18°C	<p>Спортивный костюм с начесом, рубашка фланелевая, футболка с рукавами,</p> <p>майка, трусы, колготы, рейтузы, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки, ветровка.</p>

### ***Кислородные коктейли***

Коктейли принимаются детьми за 15 минут до еды в течении 10 дней, курс повторяется через 3 недели. Прием коктейлей осуществляется 2 раза в год.

### ***Полоскание рта***

Закаливание носоглотки и слизистой оболочки рта направлено на профилактику ангин, предупреждение разрастания аденоидов и миндалин. С 2-3 лет нужно

приучать детей полоскать рот водой комнатной температуры. С 4-5-летнего возраста можно приучать их полоскать горло. Для достижения положительного эффекта от закаливания ребенок начинает полоскать горло водой сначала температурой 36-37°C с последующим снижением через каждые три -четыре дня на 1-2°C вплоть до 8-10°C. Для полоскания используют 1/3 стакана воды (пластмассовые или стеклянные мензурки по 50 мл). Охладить воду до необходимой температуры можно в холодильнике, заранее наполнив ею 1-2-х-литровую банку либо бидон.

Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки, шалфея).

"Булькание" воды в горле должно быть как можно дольше. Полоскание горла проводится утром после сна, вечером перед сном, перед обедом, после обеда.

### ***Сон без маек***

Сон без маек осуществляется в теплое время года, только по желанию родителей и в зависимости от температурного режима в помещении.

### ***Общие обтирания и обширное умывание***

В начале закаливания детям старше 2 лет моют лицо, верхнюю часть груди и руки до локтя  $t=+20^{\circ}\text{C}$  с дальнейшим снижением до  $16-18^{\circ}\text{C}$ .

Дети старшего возраста обтираются до пояса. Умывание водой температуры  $14-16^{\circ}\text{C}$ . Моют шею, верхнюю часть груди и руки выше локтя..

Общие водные процедуры (обливание, влажные обтирания, купание) проводятся не раньше, чем через 30-40 минут после приема пищи. Проведению водных процедур предшествует закаливание воздухом — воздушные ванны и обтирание

ребенка сухой рукавицей, сухим полотенцем.

Обязательным предварительным процедурам придается существенное значение: обтирание ребенка сухой рукавицей снимает психологическое напряжение, связанное со специальной процедурой, подготавливает ребенка к проведению влажных обтираний, создает положительный эмоциональный настрой ребенка.

Основной методический принцип обтирания сводится к тому, что вначале

обтирают дистальные отделы конечностей, затем проксимальные. Далее переходят к обтиранию туловища. Обтирание сухой рукавицей следует проводить до по центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.). Каждую часть тела после обтирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения — точно так же, как и при сухом обтирании. При этом сочетают действие водной процедуры с массажем. Длительность одной процедуры 1 - 2 мин. при температуре воздуха в помещении не менее  $20-24^{\circ}\text{C}$ .

Начальная температура воды для обтирания детей 3— 4 лет составляет  $32^{\circ}\text{C}$ , для детей 5—6 лет —  $30^{\circ}\text{C}$ , для детей 6—7 лет —  $28^{\circ}\text{C}$ . Через каждые 2—3 дня температуру воды снижают на  $1^{\circ}$  и доводят до  $22^{\circ}\text{C}$  летом и до  $25^{\circ}\text{C}$  зимой для детей 3—4 лет, до  $20^{\circ}\text{C}$  и  $24^{\circ}\text{C}$  — для детей 5—6 лет, до  $18^{\circ}\text{C}$  и  $22^{\circ}\text{C}$  — для детей 6—7 лет. По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет.

### **Фитонцдоотерапия**

1. Чесночные киндеры (в периоды гриппа и ОРЗ).
2. Чесочно-луковые добавки в 1 блюдо.
3. Апельсиновые ежики (соцветия сушеной гвоздики вставляются в апельсин).

## **Закаливание стоп**

Хожение босиком по дорожкам здоровья (коврики с шипами, пуговицами, ребристой доске) до сна. В период закаливания на дорожку кладут салфетку, смоченную в 10-% растворе поваренной соли, ребенок встает на коврик и ходит по нему в течение 5-7 сек. до 16 сек., а затем встает на сухой коврик, вытирая ноги.

«**Заводим машину**» и. п. : голень правой ноги на левом колене, ладонью обхватываем пальцы ног. Круговые вращения стопой. По 5 раз в каждую сторону, на каждой ноге. (Считаем круги) Со старшей группы.

явления на коже легкой красноты.

Влажные обтирания производят смоченной в воде и отжатой тканью (рука-

вицей), куском чистой фланели. Сначала обтирают верхние конечности — от пальцев к плечу, затем ноги — от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину. Направление движений при обтирании всегда от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.). Каждую часть тела после об-

тирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения — точно так же, как и при сухом обтирании. При этом сочетают действие водной процедуры с массажем. Длительность одной процедуры 1 - 2 мин. при температуре воздуха в помещении не менее 20-24°C.

Начальная температура воды для обтирания детей 3— 4 лет составляет 32°C, для детей 5—6 лет — 30 °С, для детей 6—7 лет — 28°C. Через каждые 2—3 дня температуру воды снижают на 1° и доводят до 22°C летом и до 25 °С зимой для детей 3—4 лет, до 20 °С и 24 °С — для детей 5—6 лет, до 18 °С и 22 °С — для детей 6—7 лет. По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет.

**Самомассаж стоп** (серия упражнений выполняется по очереди на каждой ноге). Растираем ладонью всю поверхность стопы ладонью. (пальцы сжать плотно вместе) Пока проговариваем Поставили ножку – приготовили ладошку! Греем, греем,греем, греем, чтобы стало всем теплее, а потом ещё, ещё, чтобы стало горячо!

Со 2 половины средней группы.

Похлопывание ладонью всю поверхность стопы. Похлопаем, похлопаем, как по лужам топаем. (2 раза).

**Растирание стопы** (и. п. : то же, но одной ладонью руки

придерживаем для придания жёсткой основы пальцам стопы). По 10-15 сек. в каждую сторону. Приготовили тёрочку. Растираем пальцы ног и «подушечку» под пальцами; ямочку – катаемся с горочки; рёбрышко; пяточку-картошечку.

**Гимнастика для стоп с предметами.** И. п. : сидя на краю скамейки, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими или малыми резиновыми мячами. Катание вперед-назад, по кругу, влево – вправо. Или кегли. Катание вперед-назад по очереди и двумя ногами. «Мы едем, -едем, едем, в далекие края, хорошие соседи, счастливые друзья! Нам весело живётся, мы песенку поём, а в песенке поётся, о том, как мы живём.

С 1 младшей группы. «Медведи». Подтягивание предмета, захватив его

стопами, к себе и вновь выпрямляя колени. Пока проговариваем (8 раз). «Я, медведь, в лесу голодный, я хочу отведать мёду!» Со 2 половины средней группы.

### **«Гимнастика маленьких волшебников» (гимнастика пробуждения)**

Методика её проведения предполагает проведение упражнений и элементов самомассажа в игровой форме. Гимнастика проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовки к активной

деятельности, профилактики плоскостопия, закрепления навыков осознанного поведения, активизации БАТ.

#### **Вариант 1. Разминка в постели и самомассаж.**

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполняться поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями.

Приведем пример двух вариантов гимнастики после сна.

#### **2. Гимнастика**

##### **1. «Потянулись».**



И. п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

## 2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. (4 раза)

## 3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4раза)

## 4. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 - вернуться в и.п. (4 раза)

## 5. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4 свернуться в и.п. (4 раза)..

## Вариант Б

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки". Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы,

застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза,

брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком,

губами. Руки

будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник.

Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в до-

рогу. Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

### “Забавные котята”

В кровати

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.:

поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние

лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.:

приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, пово-

рот головой влево-вправо, в и. п.

4) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, вы-

гнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

5) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину

прогнуть, повилять хвостом.

## **Методики, направленные на развитие речевого аппарата**

### ***Пальчиковые игры***

По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом».

Человек - это универсальное «мыслящее тело», пример этой универсальности -

движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на

развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет

формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики

пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано,

что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют

формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

*Логоритмика* — комплексная методика, включающая в себя средства лого-

педического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направлен-

ная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совер-

шенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех

видов внимания и памяти.

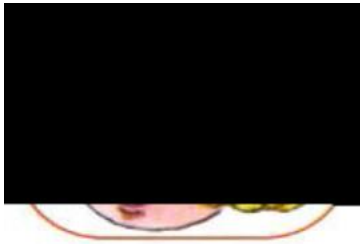
### ***Артикуляционная гимнастика***

Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Занимайтесь с детьми ежедневно по 5-7 минут. Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в виде сказки.

После того, как освоите несколько упражнений, можно придумать сказку, в которой присутствовали бы элементы гимнастики.

**Окошко** широко открыть рот - "жарко"

закрыть рот - "холодно"



**Чистим зубки**

улыбнуться, открыть рот

кончиком языка с внутренней стороны "почистить"

поочередно нижние и верхние зубы



**Месим тесто**

улыбнуться

пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя"

покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



### **Чашечка**

улыбнуться

широко открыть рот

высунуть широкий язык и придать ему форму

"чашечки" (т. е. слегка приподнять кончик языка)



### **Дудочка**

с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)



### **Заборчик**

улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



## **Маляр**

губы в улыбке

приоткрыть рот



## **Методики, направленные на повышение работоспособности детей**

**Динамические паузы**, являясь одной из форм активного отдыха во время

малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на

занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов

мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

### ***Музыкотерапия***

Динамические паузы должны проводиться под музыку (диск).

Перед сном полезно включать звуки живой природы.

При проведении закаливающих процедур после дневного сна также может

использоваться веселая, бодрящая музыка.

### ***Утренняя гимнастика***

*Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений

(различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для

разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

*Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные

движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами,

флажками, мешочками и т.д.

### ***Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке***

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют

пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту,

силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;

оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;

оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;

оздоровительно-развивающие игры при ожирении;

оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях

сердца оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

### **Режим проведения оздоровительных мероприятий в течение дня**

#### **Ранний возраст**

<b>№ Мероприятия</b>	<b>Время</b>
<b>Педагог</b>	



1 Приём детей в группе с обязательным осмотром медсестры, термометрией и выявлении жалоб родителей.	08.00
2 Проветривание	Во время отсутствия детей
3 Ионизация	во время отсутствия детей
<b>Педагог вместе с детьми</b>	
4 Утренняя гимнастика	8.10
5 Точечный массаж в игровой форме	После завтрака
6 Динамическая пауза и пальчиковая гимнастика	Во время занятия
7 Респираторная гимнастика	Перед обедом или во время прогулки
8 Прогулка: дневная	10.00 – 11.10;
9 Стопотерапия хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	После обеда
10 Релаксация	Перед сном
11 Гимнастика - побудка с дыхательными упражнениями	После сна
12 Постепенное обучение полосканию рта	
13 Прогулка вечерняя (подвижные игры)	17.30 – 18.30
14 Оптимальный двигательный режим	В течение дня
<b>Родители с детьми</b>	
15 Чесночные «киндеры»	
16 Поливитамины	
17 Оксолиновая мазь, виферон в носовые	Сутра перед

ходы	посещением детского сада
18 Гриппол	По желанию
19 Прогулки за городом	Выходные
<b>Администрация</b>	
20 Кислородные коктейли	1-2 курса в год
21 Рациональное питание	Постоянно
22 Витаминизация пищи вит. С (третье блюдо)	Постоянно

### 2-я младшая группа

№ Мероприятия	Время
<b>Педагог</b>	
1 Приём детей в группе с обязательным осмотром медсестры, термометрией и выявлений жалоб родителей.	08.05
2 Проветривание	Во время отсутствия детей
3 Ионизация	во время отсутствия детей
<b>Педагог вместе с детьми</b>	
1 Утренняя гимнастика	8.15
2 Точечный массаж по методике Уманской	До завтрака
3 Физкультминутки	Во время занятия
4 Артикуляционная гимнастика	Во время занятия
5 Респираторная гимнастика	Перед обедом или во время прогулки
	Во время обеда по

6 Фитонциды (лук, чеснок)	плану
7 Прогулка: дневная	10.30 – 11.40
8 Стопотерапия хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, с элементами профилактики плоскостопия	После обеда
9 Релаксация	Перед сном
10 Гимнастика - побудка с дыхательными упражнениями	После сна
11 Умывание прохладной водой	После сна
12 Полоскание полости рта	После полдника
13 Прогулка вечерняя (подвижные игры)	17.45 – 18.30
14 Оптимальный двигательный режим	В течение дня
15 Физкультурные занятия+профилактика нарушений зрения	2 раза в неделю
<b>Родители с детьми</b>	
1 Чесночные «киндеры»	
2 Поливитамины	
3 Оксолиновая мазь, виферон в носовые ходы	Сутра перед посещением детского сада
4 Гриппол	По желанию
5 Прогулки за городом	Выходные
<b>Администрация</b>	
20 Кислородные коктейли	1-2 курса в год
21 Рациональное питание	Постоянно
22 Витаминизация пищи вит.С (третье	Постоянно

блюдо)	
--------	--

### Средняя группа

№ Мероприятия	Время
<b>Педагог</b>	
1 Приём детей в группе с обязательным осмотром медсестры, термометрией и выявлений жалоб родителей.	08.10
2 Проветривание	Во время отсутствия детей
3 Ионизация	во время отсутствия детей
<b>Педагог вместе с детьми</b>	
1 Утренняя гимнастика	8.20
2 Точечный массаж	До завтрака
3 Полоскание рта	После завтрака
4 Физкультминутки ,профилактика нарушения зрения	Во время занятия
5 Артикуляционная гимнастика	Во время занятия
6 Респираторная гимнастика	Перед обедом или во время прогулки
7 Фитонциды (лук, чеснок)	Во время обеда по плану
8 Прогулка: дневная	10.15 – 11.50
9 Стопотерапия хождение по коврику с шипами,по ребристой доске, пуговичному коврику, с элементами профилактики плоскостопия	После обеда
10 Релаксация	Перед сном

11 Гимнастика - пробудка с дыхательными упражнениями	После сна
12 Обширное умывание	После сна
13 Полоскание полости рта	После полдника
14 Прогулка вечерняя (подвижные игры)	17.45 – 18.30
15 Оптимальный двигательный режим	В течение дня
16 Физкультурные занятия в зале + оздоровительный бег	По плану
<b>Родители с детьми</b>	
1 Чесночные «киндеры»	
2 Поливитамины	
3 Оксолиновая мазь, виферон в носовые ходы	Сутра перед посещением детского сада
4 Гриппол	По желанию
5 Прогулки за городом	Выходные
<b>Администрация</b>	
20 Кислородные коктейли	1-2 курса в год
21 Рациональное питание	Постоянно
22 Витаминизация пищи вит.С (третье блюдо)	Постоянно

### Старший дошкольный возраст

№ Мероприятия	Время
<b>Педагог</b>	
1 Приём детей в группе с обязательным осмотром медсестры, термометрией и выявлений жалоб родителей.	08.10

2 Проветривание	Во время отсутствия детей
3 Ионизация	во время отсутствия детей
<b>Педагог вместе с детьми</b>	
1 Утренняя гимнастика	8.25
2 Точечный массаж по методике Уманской	До завтрака
3 Полоскание рта	После завтрака, обеда
4 Физкультминутки ,профилактика нарушения зрения	Во время занятия
5 Артикуляционная гимнастика	Во время занятия
6 Респираторная гимнастика	Перед обедом или во время прогулки
7 Фитонциды (лук, чеснок)	Во время обеда по плану
8 Прогулка: дневная	10.15 – 11.50
9 Стопотерапия хождение по коврику с шипами,по ребристой доске, пуговичному коврику, с элементами профилактики плоскостопия	После обеда
10 Релаксация	Перед сном
11 Гимнастика - побудка с дыхательными упражнениями	После сна
12 Обширное умывание	После сна
13 Полоскание полости рта	После полдника
14 Прогулка вечерняя (подвижные игры)	17.45 – 18.30
15 Оптимальный двигательный режим	В течение дня
16 Физкультурные занятия в зале + оздоровительный бег или динамический час	1 раз в неделю

	По плану
<b>Родители с детьми</b>	
1 Чесночные «киндеры»	
2 Поливитамины	
3 Оксолиновая мазь, виферон в носовые ходы	С утра перед посещением детского сада
4 Гриппол	По желанию
5 Прогулки за городом	Выходные
<b>Администрация</b>	
20 Кислородные коктейли	1-2 курса в год
21 Рациональное питание	Постоянно
22 Витаминизация пищи вит.С (третье блюдо)	Постоянно