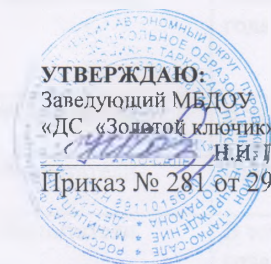


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золотой ключик»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ДС «Золотой ключик»
Н.И. Горина
Приказ № 281 от 29.08.19г.

План оздоровления детей в условиях ДОУ

№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1. Оптимизация режима					
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.		ежедневно	Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года
	Заполнение карты индивидуальных нагрузок детей группы - определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		1 раз в год, внесение дополнений по необходимости	Педагог-психолог, старшие воспитатели, медсестра, воспитатели	В течение года
2. Охрана психического здоровья					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.		Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
3. Профилактика заболеваемости					
	Дыхательная гимнастика в игровой форме		3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа - гриппол	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	Медсестра	Ноябрь-декабрь
	Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	Медсестра	Ноябрь - декабрь, март-апрель
4. Оздоровление фитонцидами					
	Чесочно -луковые закуска		Перед прогулкой, перед обедом	Медсестра	
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)		В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь
	Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и			Воспитатели, старшие воспитатели	Май-август

	оздоровлению воздуха				
5. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка					
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по траве		Ежедневно	Воспитатели	Июль - август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»		Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание		Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Контрастное обливание ног		После сна	Воспитатели, помощники воспитателя	Июнь- август
	Игры с водой		Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева кипяченой охлажденной водой		После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
6. Лечебно-оздоровительная работа					
	<i>Лечебное полоскание горла</i>				
	Фурацилином	ЧБД, дети, состоящие на учете у лора	После дневного сна по 2 недели с 2 недельным перерывом	Медсестра, воспитатель	Ноябрь-апрель
	Противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)		После сна	Медсестра, помощник воспитателя	Октябрь-апрель
	<i>Витаминотерапия</i>				
	Поливитамины		По 1 разу в течение 10 дней	Медсестра	Декабрь-февраль
	Настойка шиповника		По 1 разу в день в 10.00. 3 раза в неделю	Медсестра	Октябрь, ноябрь, январь, март
	Витаминация третьего блюда		Ежедневно	Медсестра	В течение года
	<i>Природные адаптогены</i>				
	Элеутерококк		Ежедневно после завтрака	Медсестра	Октябрь-апрель
7. Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей					
	«Дневник здоровья физического и двигательного развития детей группы»	2 раза в год		Медсестра, воспитатели, воспитатель по ФИЗО	Сентябрь-май
	Мониторинг состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.	1 раз в год		Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники
	Диагностика физической подготовленности	2 раза в год		Воспитатели, воспитатель по ФИЗО	Сентябрь-май
8. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей					

Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года по плану
---	--	--	---	-------------------------

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца.	Интеграция содержания различных образовательных областей.	Воспитатели, узкие специалисты
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз.	Воспитатели, узкие специалисты
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.	На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени.	Воспитатели
Упражнения после сна, дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели

Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Воспитатель по физической культуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со II мл. гр.	Программа «Основы безопасности жизнедеятельности», Р. Стеркина, О.Князева.	Воспитатели
ОФП (общая физическая подготовка) для мальчиков	Один раз в неделю в физкультурном зале, подгруппа одаренных детей. Старший дошкольный возраст.	Сверх программы, силовые гимнастические упражнения, спортивные игры.	Воспитатель по ФИЗО
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста.	В соответствии с программой для каждой возрастной группы.	Воспитатель по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели
Коррекционные технологии			
Оздоровительно-профилактическая гимнастика для ЧБД	Занятия кружка «Крепыши», один раз в неделю. Старший дошкольный возраст.	По специальной методике по показаниям отклонений здоровья.	Старшая медсестра
Элементы арттерапии	Игры - занятия с использованием арттерапевтических техник.	Использование элементов арттерапии в режимных моментах (прогулка, занятия, игры).	Воспитатели
Психогимнастика	Один раз в неделю для ЧБД. Старший дошкольный возраст.	Проводится по методике Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой.	Педагог-психолог
Элементы сказкотерапии	Как часть занятия по подготовке детей к школе	Коррекция мотивационно-личностной сферы.	Педагог-психолог
Артикуляционная гимнастика	Как часть занятий по введению в грамоту, начиная со второй младшей группы	Цель - фонематическая грамотная речь без движений.	Воспитатели
Технология коррекции поведения	Один раз в неделю. Старший дошкольный возраст.	Игровые технологии коррекции поведения, М.Э. Вайнер. Программа «Давайте познакомимся».	Воспитатели Педагог-психолог
Занятия в сенсорной комнате	По плану коррекционной работы	«Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате» А.И.Титарь	Педагог-психолог