СОГЛАСОВАНО
медсестра МБДОУ «УНДС №1 «Петушок»
_____Гудыменко В.А.

УТВЕРЖДЕНО
заведующей МБДОУ «УНДС №1 «Петушок»
_____Корнилова Л.Г.
Приказ № 64
от «02» сентября 2022г.

ПРИНЯТО
На Совете педагогов № 1
от «31 августа 2022г.

Годовой план лечебно-профилактической и санитарно-просветительной работы с детьми на 2022-2023 учебный год

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексный план лечебно-профилактической и оздоровительной работы МБДОУ «Усть-Нерский детский сад №1 «Петушок» разработан в соответствии с СанПиН.

Цель:

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

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

• формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

• воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

• Снижение уровня заболеваемости

• Повышение уровня физической готовности

• Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

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

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

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

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.
2. Организация жизни детей в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

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

• изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

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

• осмотр детей специалистами детской поликлиники;

• регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

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

2. Организация двигательного режима.

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

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 5-7 мин.)
- традиционная форма (комплекс ОРУ);
- обыгрывание сюжета;
- подвижные игры с разным уровнем подвижности;
- с элементами ритмики;
- оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия:
- тематические;
- комплексные;
- сюжетные;
- игровые;
- на свежем воздухе;
- контрольно-учетные.

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

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;
- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);
- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

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

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

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

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

3. Охрана психического здоровья

Задачи:

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

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

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

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

- эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),
- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),
- благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

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

На занятиях используются:

- Психодиагностика.
- Элементы аутотренинга и релаксации.
- Психогимнастика.
- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

4. Лечебно-профилактическая работа

Задачи:

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа

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

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

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

5. Оздоровительная работа

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

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

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

Эффективные закаливающие процедуры:

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

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

Группы раннего возраста

Задачи:

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

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

№	*Содержание*	*Периодичность выполнения*	*Ответственный исполнитель*	*Время*
1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период	сентябрь-ноябрь	воспитатель	в течение года
1.2.	Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявление жалоб родителей	Ежедневно	воспитатель, медсестра	

1.3.	Создание комфортного режима		воспитатель	
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 3-5 мин	воспитатель	в течение года
2.2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно		
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	3 раза в неделю 10 мин. (в зале)		
2.4.	Подвижные игры: - бессюжетные; - сюжетные; - игры-забавы	ежедневно 2 раза в день по 5-7 мин.	воспитатель	
2.5.	Музыкально-ритмические движения	на музыкальных занятиях 6-8 мин.	воспитатель, музыкальный руководитель	
2.6.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий, 3 мин.	воспитатель	
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно		
2.9.	Физкультурный досуг	2 раза в месяц 10-15 мин.		
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.11.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год
3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
3.1.	Использование приемов релаксации, музыкальные паузы и т.д.	Ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года
4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА				
4.1.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	Ежедневно	воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты			в течение года
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник		
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	Ежедневно	медсестра, воспитатель, младший воспитатель	

4.5.	Витаминизация питья витамином С		медсестра, повар	
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
5.1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			
5.3.	Босоножье: ходьба и бег по ковру в носках	ежедневно 5-10 мин.		в течение года
5.4.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна	Ежедневно		
6. ОБСЛЕДОВАНИЕ				
1	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, старший воспитатель, педагоги	в течение года
7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ				
1	Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник»	Ежедневно	педагоги	в течение года
2	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции		в период адаптации
8 ЗАКАЛИВАНИЕ				
8.1.	***ВОЗДУХОМ***			
8.1.1	Воздушные ванны	Ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2	Босохождение			
8.1.3	Сон без маечек			в летний период
8.1.4	Прогулка			в течение года
8.2.	***ВОДОЙ***			
8.2.1	Мытье рук, лица	Ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2	Обливание ног	в летний период		после дневной прогулки
8.2.3	Полоскание рта	Ежедневно		после каждого приема пищи
8.3.	***СОЛНЦЕМ***			
8.3.1	**Солнечные ванны:** - местное воздействие - общее воздействие	Ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года во время прогулок в теплое время года

Группа младшего возраста (2-3 лет)

Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.

2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.

3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.

4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

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

№	*Содержание*	*Периодичность выполнения*	*Ответственный исполнитель*	*Время*
1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года
1.2.	Создание комфортного режима		воспитатель	
1.3.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 5-10 мин.	воспитатель	в течение года
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно 5 мин.		
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 15 мин. (в зале)		
2.4.	Хореография	1 раз в неделю 15 мин.	педагог-организатор	
	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.5.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день по 7 мин.	воспитатель, муз.рук.	
2.6.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий, 3 мин.	воспитатель	

2.7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно		
2.8.	Гимнастика после сна	Ежедневно		
2.9.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.10.	Оздоровительный бег	ежедневно 3 мин.		
2.11.	Физкультурный досуг	по 10-15 мин.		2 раза в месяц
2.12.	Спортивный праздник	по 10-15 мин.		2 раза в месяц
2.13.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год
3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
3.1.	Профилактика психических нарушений, проявляемых в тревожности	Ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года
4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА				
4.1.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	Ежедневно	воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты			в течение года
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник		
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	Ежедневно	медсестра, воспитатель, младший воспитатель	
4.5.	Витаминизация питья витамином С		медсестра, повар	
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
5.1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			
5.3.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; - ходьба по мокрым дорожкам			1 половина года 2 половина года
6. ОБСЛЕДОВАНИЕ				
6.1.	Оценка уровня развития и состояния здоровья детей	3 раза в год	медсестра, ст. воспитатель, педагоги	в течение года
7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ				
7.1.	Технология Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник»	Ежедневно	педагоги	в течение года

7.2.	Дыхательная гимнастика по П.Н.Стрельниковой			
7.3.				
7.4.	Психогимнастика	вновь пришедшие дети с целью коррекции		в период адаптации
8. ЗАКАЛИВАНИЕ				
8.1.	***ВОЗДУХОМ***			
8.1.1	Воздушные ванны	Ежедневно	воспитатели	после дневного сна
8.1.2	Босохождение			
8.1.3.	Сон без маечек			
8.1.4	Прогулка			
8.2.	***ВОДОЙ***			
8.2.1	Мытье рук и лица	Ежедневно	воспитатели	несколько раз в день
8.2.2	Обливание ног	в летний период		после дневной прогулки
8.2.3	Полоскание рта	Ежедневно		после каждого приема пищи
8.3.	***СОЛНЦЕМ***			
8.3.1	**Солнечные ванны:** - местное воздействие - Общее воздействие	Ежедневно	воспитатели	во время прогулок в холодное время года во время прогулок в теплое время года

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Задачи:

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.

2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.

3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.

4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

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

№	*Содержание*	*Периодичность выполнения*	*Ответственный исполнитель*	*Время*
1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года

1.2.	Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе		Воспитатель	май-сентябрь
1.3.	Создание комфортного режима			в течение года
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
2.1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 5-10 мин.	Воспитатель	в течение года
2.2.	Утренняя гимнастика	ежедневно 7 мин.		
2.3.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 20 мин. (в зале)		
2.4.	Хореография	1 раз в неделю 20 мин.	педагог-организатор	
2.5.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.6.	Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе	2-3 раза в год	муз.рук., воспитатели	
2.7.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования	ежедневно 2 раза в день 7-10мин.	воспитатель, муз.рук.	
2.8.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий, 5 мин.	воспитатель	
2.9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Воспитатель	
2.10.	Гимнастика после сна	Ежедневно		
2.11.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.12.	Оздоровительный бег	ежедневно 10 мин.		
2.13.	Физкультурный досуг	20 мин.		2 раза в месяц
2.14.	Спортивный праздник	20 мин.		2 раза в месяц

2.15.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год
2.16.	Походы, экскурсии	20 мин.	Воспитатели	1 раз в месяц
3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
3.1.	Профилактика психических нарушений, проявляемых в тревожности	Ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года
4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА				
4.1.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	Ежедневно	Воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты			в течение года
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник		
4.4.	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания	Ежедневно	медсестра, воспитатель, младший воспитатель	
4.5.	Витаминизация питья витамином С		медсестра, повар	
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
5.1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	Воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			
5.3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи			в течение года
5.4.	Умывание прохладной водой			лето
5.5.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам; - оздоровительный бег после дневного сна; - упражнения на профилактику плоскостопия.			в течение года
5.6.	Профилактические упражнения для глаз	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
6. ОБСЛЕДОВАНИЕ				

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

СТАРШАЯ ГРУППА

Задачи:

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

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

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

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

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

				холодное время года во время прогулок в теплое время года

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Задачи:

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

2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.

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

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

№	*Содержание*	*Периодичность выполнения*	*Ответственный исполнитель*	*Время*
1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
1.1.	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей	Ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года
1.2.	Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе		воспитатель	май-сентябрь
1.3.	Создание комфортного режима			в течение года
1.4.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей			
2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
2.1.	Утренняя гимнастика	ежедневно 12 мин.	воспитатель	в течение года
2.2.	Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»	2 раза в неделю 30 мин. (1 раз в зале, 1 раз на улице)	воспитатель	
2.3.	Хореография	1 раз в неделю 20 мин.	педагог-организатор	
2.4.	Совместная музыкально-спортивная деятельность	1 раз в месяц	муз.рук., воспитатели	
2.5.	Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе	2-3 раза в год	муз.рук., воспитатели	
2.6.	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы;	ежедневно 2 раза в день по 10мин.	воспитатель, муз.рук.	

	- соревнования			
2.7.	Физкультминутки	ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий, 5-7 мин.	воспитатель	
2.8.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно		
2.9.	Гимнастика после сна	Ежедневно		
2.10.	Прогулки	ежедневно (утро, вечер)		
2.11.	Оздоровительный бег	ежедневно 15-20 мин.		
2.12.	Физкультурный досуг	30 мин.		2 раза в месяц
2.13.	Спортивный праздник	30 мин.		2 раза в месяц
2.14.	Элементы спортивных игр	Ежедневно		2 раза в неделю
2.15.	День здоровья	сентябрь, январь, май		3 раза в год
2.16.	Походы, экскурсии	20 мин.		1 раз в месяц
3. ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
3.1.	Профилактика психических нарушений, проявляемых в тревожности	Ежедневно	воспитатель, муз.рук.	в течение года
4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА				
4.1.	Аромотерапия «Чесночные киндеры»	Ежедневно	воспитатель	в холодный период года
4.2.	Витаминные салаты			в течение года
	Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания		медсестра, воспитатель, младший воспитатель	
4.3.	Сок, фрукты	второй завтрак, полдник	воспитатель	
4.4.	Витаминизация питья витамином С	Ежедневно	медсестра, повар	
5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
5.1.	Игры с водой и песком	Ежедневно	воспитатель	лето
5.2.	Воздушные и солнечные ванны			
5.3.	Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи			в течение года
5.4.	Умывание прохладной водой			лето
5.5.	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна: - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;			в течение года

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

				во время прогулок в теплое время года

Индивидуальный режим после перенесенного острого заболевания
(осмотр в день выписки, восстановительные процедуры по индивидуальным показаниям)

ОРВИ, грипп, острый отит, аденоидит, ветряная оспа, краснуха, коклюш	Стрый бронхит, острая пневмония, скарлатина, паротит

Мед.отвод от утренней гимнастики 1 неделя. Со 2-ой недели число повторений упражнений уменьшить в два раза.	Мед.отвод от утренней гимнастики 1,5 недели. Со 2-ой недели число повторений упражнений уменьшить в два раза.
Мед.отвод от закаливающих процедур 1 неделя, со 2-й недели постепенное прибавление времени и интенсивности.	Мед.отвод от закаливающих процедур 2 недели, с 3-ей недели постепенное прибавление времени и интенсивности.
Мед.отвод от занятий физкультурой 2 недели.	Мед.отвод от занятий физкультурой 3недели.
В зимнее время мед.отвод от занятий физкультурой на улице 3 недели.	В зимнее время мед.отвод от занятий физкультурой на улице 1 месяц
Подъем после дневного сна в последнюю очередь.	Подъем после дневного сна в последнюю очередь.

План лечебно-оздоровительных мероприятий с детьми из групп «ЧБД»

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий внешней среды.
2. Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.
3. Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.
4. Формировать правильное носовое дыхание.
5. Своевременная санация носоглотки. Консультации врачей ЛОР 1 раз в год.
6. Курсы адаптагенов, поливитаминов («Ревит», экстракт элеутерококка 2 раза в год).
7. Закаливающие процедуры по 2 группе (щадящие).