

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №15»
 Е.А. Лыскова

Приказ от 15.09.2019 № 102

План оздоровления детей в условиях детского сада

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима					
1	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	все	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог,	В течение года
2	Заполнение индивидуальных карт Развития и образовательных маршрутов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Все	Постоянно	Зам.зав. по ВМР, медсестра, педагог - психолог	В течение года
Охрана психического здоровья					
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	Со-2 мл гр	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости					
1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	2 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Воспитатели	В течение года
2	Профилактика гриппа - гриппол	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	Медсестра	Октябрь
3	Осмотр детей во время утреннего приема в детском саду, опрос родителей	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, старшая медсестра	В течение года
4	Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ	Все группы	2 раза в год	Медсестра	Сентябрь - май

	физического развития детей				
Оздоровление фитонцидами					
1	Ароматизация помещений	все	В течение дня, ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели	Октябрь, ноябрь
2	Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха	все		Воспитатели	Май-август
Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка					
1	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	все	ежедневно	воспитатели	В течение года
2	Прогулки на воздухе	все	ежедневно	воспитатели	В течение года
3	Хожение босиком по траве	все	ежедневно	воспитатели	Июль-август
4	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	все	Ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
5	Игры с водой	все	Во время прогулки, во время занятий		Июнь-август
Лечебно-оздоровительная работа					
1	Витаминоизация третьего блюда	все	ежедневно	медсестра	В течение года
Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей					
1	Мониторинг состояния здоровья воспитанников	Все	1 раз в год	медсестра	По плану детской поликлиники
2	Диагностика физической подготовленности	Все	1 раз в год	Воспитатель, инструктор по физической культуре	май
Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей					
1	Работа консультационного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия		В течение года	Зам.зав. по ВМР, воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года по плану

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	ответственные
1	2	3	4
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
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
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Ежедневно	Комплексы физминуток	Воспитатели, специалисты
Подвижные игры	Ежедневно во всех возрастных группах, на прогулке. Как часть физкультурного и музыкального занятия.	Музыкальный, спортивный зал по графику. Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
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	Рекомендуется использование	Воспитатели

	в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	наглядного материала, показ педагога	
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,	Занятия проводятся в соответствии с программой, по	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Инструктор по физической культуре, Воспитатели
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со II мл. гр.	В соответствии с программой для каждой возрастной группы.	Воспитатели
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.	Инструктор по физической культуре, Музыкальный руководитель, воспитатели
Коррекционные технологии			
Артикуляционная гимнастика	Как часть занятий по введению в грамоту, начиная с младшей группы	Цель - фонематическая грамотная речь без движений.	Воспитатели
Психогимнастика	Один раз в неделю	Проводится по методике Е.А.Алябаевой, М.И. Чистяковой	Педагог-психолог