

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону « Детский сад № 158»

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 30.08.2015

« Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ № 158  
Коротких Е.А.  
Приказ № 36  
от 30.08.2015

**Система оздоровительной работы на 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Группа раннего возраста  Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели,  все педагоги, мед. сестра
2	<b>Двигательная активность</b>			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в группе; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая,	2 р. в неделю	Воспитатели
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	Все группы	1 р. в год	Воспитатели
2.8.	Проведение физминуток.	Все группы.	в течение дня	Воспитатели
3	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание)	Все группы	Ежедневно по графику проветривания.	медсестра
3.3.	Кварцевание групп	По показаниям врача	В период карантина или эпидемии гриппа.	медсестра

3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4	<b>Закаливание</b>			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

### Здоровье сберегающие технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
<b>Игровой час (бодрящая гимнастика)</b>	После сна в группе каждый день.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
<b>Динамические паузы</b>	Во время занятий 2—5 мин по мере утомляемости детей, начиная с Ясельной группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспитатели
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	музыкальный руководитель, воспитатели
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели

<b>Дыхательная гимнастика</b>	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<b><i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i></b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	Три раза в неделю в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад	воспитатели
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе. Все возрастные группы	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели,
<b>Занятия по здоровому образу жизни</b>	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Технологии Л.Ф. Тихомировой «Уроки здоровья»	Воспитатель
<b>Точечный самомассаж</b>	Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проводится по специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность	воспитатели
<b>Физкультурные досуги, праздники</b>	Один раз в квартал в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	воспитатели
<b>Оздоровительный бег</b>	Ежедневно, начиная со старшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике бега	воспитатели
<b>Катание на лыжах</b>	1 раз в неделю в зимний период, начиная со среднего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике ходьбы на лыжах	воспитатели
<b><i>Коррекционные технологии</i></b>			
<b>Технология музыкального воздействия</b>	Сеансы по 10—13 человек в группе во второй половине дня. Старший дошкольный возраст	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы	воспитатели

<b>Сказко-терапия</b>	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс	Воспитатели групп
-----------------------	--	---	-------------------

### Научно-методическая работа с персоналом

№	Содержание основной деятельности	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Проведение деловых игр, консультаций, семинаров-практикумов и педагогических советов по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников.	В течение года, по плану работы учреждения	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра
2.	Педагогическая пропаганда идей, средств и методов здорового образа жизни.	В течение года	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра
3.	Обучение методам, средствам и способам сохранения и укрепления здоровья.	В течение года, по плану работы учреждения	Заведующий, ст. воспитатель, медсестра