

**Центр
содействия укреплению здоровья
воспитанников
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №29
«Ший онгыр»
г. Йошкар-Олы
на 2020 - 2024 гг.**

Содержание:

1. Приказ о деятельности центра содействия укреплению здоровья воспитанников ДОУ.
2. Положение о центре содействия и укреплению здоровья воспитанников.
3. Анализ состояния здоровья детей по МБДОУ.
4. План работы центра содействия укреплению здоровья воспитанников.
5. Контроль мероприятий проводимых центром содействия укреплению здоровья воспитанников.
6. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
7. Формы организации физического воспитания детей.
8. Двигательный режим в течение дня.
9. Соотношение режимных процессов в течение дня.
10. Учебная нагрузка.
11. Организация режима пребывания детей в ДОУ.
12. Система закаляющей и лечебно-профилактической работы в МБДОУ.
13. План лечебно-оздоровительной работы.
14. Приложение.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 «Ший онгыр» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Оласе 29-ше №-ан «Ший онгыр» йочасад
муниципал бюджет школ деч ончычсо туныктымo тӧнеж
424020, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Анциферова, 12а, тел. 55-44-87,
e-mail: doy-29@yandex.ru

ПЛАН РАБОТЫ ЦЕНТРА СОДЕЙСТВИЯ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Задачи:

1. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников.
2. Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления воспитанников в образовательном учреждении, исходя из особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, региональных, этнонациональных условий.
3. Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.
4. Организация валеологической оценки образовательного процесса, условий обучения и воспитания.
5. Разработка образовательных программ, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни.

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА			
1.1.	Инструктаж со всеми сотрудниками: а) по охране жизни и здоровья детей; б) по охране труда; в) по пожарной безопасности.	2 раза в год	Заведующий, ст. воспитатель
1.2.	Анализ нормативных документов на группе.	Постоянно	Заведующий, медсестра, ст. воспитатель
1.3.	Составление социального паспорта семей групп.	Сентябрь- октябрь	Ст. воспитатель

**Состояние здоровья детей по МБДОУ
за 2020-2024 г.г.**

Показатели		2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Контингент детей перед поступлением						
Сколько здоровых детей		123				
Нуждаются в лечении		194				
Имеются хронические патологии		38				
Имеются отклонения в физическом развитии	С нарушением осанки	13				
	Со сколиозом	11				
	С дефектом речи	43				
	С нарушением слуха	0				
	С с-с заболеваниями	6				
	С нарушением зрения	33				
Отклонения в психическом развитии	С ЗПР	5				
	С неврозами	2				
	С энурезом	1				
	Эпилепсия	0				
Дети часто болеющие		6				

Комплексная оценка состояния здоровья детей по МБДОУ

Разделение на группы здоровья	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
1 группа	123				
2 группа	166				
3 группа	27				
4 группа					
5 группа	1				

Распределение детей по уровням физического развития

Уровни физического развития	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Низкий уровень	7				
Средний уровень	303				
Высокий уровень	6				

Количество детей, состоящих на диспансерном учете, посещающих МБДОУ

Специалисты	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Болезни крови	5				
Болезни сердца	6				
Болезни глаз	33				
Заболевания лор-органов	20				
Болезни нервной системы	30				
Болезни костно-мышечной системы	69				
Болезни мочеполовой системы	2				
Болезни желчевыводящих путей	1				
Болезни органов пищеварения	1				
Астматические заболевания	3				
Вираз туб, пробы	9				
Врожденные аномалии	6				
Болезни кожи	12				
Всего	197				

Данные по заболеваемости ОРВИ и ОРЗ

Случаи заболеваемости	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
ОРВИ и ОРЗ	71				

Данные по вакцинопрофилактике детей МБДОУ.

Перечень вакцинаций	2020 г.		2021 г.		2022 г.		2023 г.		2024 г.	
	%	с 3 до 7 лет	%	с 3 до 7 лет	%	с 3 до 7 лет	%	с 3 до 7 лет	%	с 3 до 7 лет
Количество детей		320								
Реакция Манту		320								
Краснуха		84								
Паротит		84								
Корь		84								
Дифтерия		30								
Полиомиелит		42								
Грипп		93								

Данные по инфекционной заболеваемости

Случаи заболеваемости	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Чесотка	0				
ОКИ	5				
Краснуха	0				
Скарлатина	12				
Ветряная оспа	31				
ЭВИ	0				
Covid-19	2				
Всего	50				

Выполнение плана детодней по ДОУ

Месяц	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Январь	4040	3452			
Февраль	4197	3683			
Март	4314	5144			
Апрель	-	5532			
Май	-	3748			
Июнь	-	3656			
Июль	616	1268			
Август	2650	777			
Сентябрь	4996	4349			
Октябрь	5412				
Ноябрь	4821				
Декабрь	5439				
Всего	36485				

Учет заболеваемости по числу пропущенных по болезни дней 1 ребенком

Пропуски одним ребенком по болезни	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
	11.53%				

Пропущено дней по болезни/пропуск одним ребенком по болезни/ % выполнения

	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.
Январь	366/1,1%/75%	722/2,2%/72%		
Февраль	398/1,2%/70%	945/2,9%/64%		
Март	401/1,2%/71%	690/2,1%/73%		
Апрель	-	591/1,8%/79%		
Май	-	399/1,2%/77%		
Июнь	-	300/0,9%/59%		
Июль	10/0,03%/95%	46/0,1%/54%		
Август	85/0,2%/84%	34/0,1%/56%		
Сентябрь	403/1,1%/81%	107/0,3%/69%		
Октябрь	458/1,4%/79%			
Ноябрь	810/2,5%/76%			
Декабрь	911/2,8%/74%			

Данные по травматизму

Случаи травматизма	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
Травмы	1	1			

Количество детей, занимающихся по индивидуальным коррекционно-развивающим программам, в рамках психолого-медико-педагогического консилиума за 2020-2024 гг.

Количество детей	2020-2021гг.	2021-2022 гг.	2022-1023гг.	2023-2024гг.	2024-2025гг.
	6	3			

**Численность детей с проблемами в речевом развитии.
за 2020-2024 гг.**

Количество детей	2020-2021гг.	2021-2022 гг.	2022-1023гг.	2023-2024гг.	2024-2025гг.
ОНР	1	0			
ФФН	20	12			
ФН	20	33			
Всего:	41	45			

«Утвержден»
на педагогическом совете МБДОУ
«Детский сад №29 «Ший онгыр»
протокол №1 от 30 августа 2021г.
Заведующий _____ С.М. Григорьева

План
Лечебно-оздоровительной работы
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №29
«Ший онгыр» г. Йошкар-Олы
на 2021-2022 учебный год

2021 г.

План лечебно - оздоровительной работы на 2021-2022 учебный год

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1	Проводить углубленный осмотр детей по графику врачами специалистами	Весна осень	Медсестра
2	Проводить профилактическое оздоровление детей, состоящих на учете «Д», «ЧБ», «группа риска»	Весна осень	Медсестра
3	Проведение антропометрии	2 раза в год	Медсестра
4	Проведение оздоровительных процедур по назначению врача	Постоянно	Медсестра
5	Контролировать проведение утреннего осмотра в карантинных группах с записью в журнале «Карантин в детском саду»	По эпид. показаниям	Медсестра
6	Соблюдение режима дня и проведение физкультурных занятий: условия проведения, физическая нагрузка	По плану	Воспитатели, инструктор по физо
7	Проведение всех видов гимнастик	Ежедневно	Воспитатели
8	Проветривание помещений	Ежедневно	Воспитатели
9	Проведение закаливающих процедур: - воздушные ванны; - солнечные ванны; - обширное умывание после дневной прогулки; - босохождение после дневного сна	Постоянно	Медсестра
10	Использование йодированной соли, соблюдение технологии приготовления пищи	Ежедневно	Повара
11	Контроль за соблюдением питьевого режима	Постоянно	Медсестра
12	Контролировать выход детей на прогулку и проведение самих прогулок	Постоянно	Медсестра
13	Осмотр детей на педикулез каждые 10 дней	Постоянно	Медсестра
14	Контроль за освещением, маркировкой мебели, соблюдением теплового режима	Постоянно	Медсестра
15	Проводить обследование на энтеробиоз	Сентябрь	Медсестра
16	Контроль за состоянием здоровья сотрудников	Постоянно	Медсестра
17	Соблюдение двигательного режима в течение дня	Ежедневно	Медсестра
18	Соблюдение температурного режима в помещении и регулярное проветривание групповых комнат и спален	Ежедневно	Медсестра
19	Прием детей на улице (за исключением карантинных в погодных условиях)	Постоянно	Медсестра
20	Контроль за оказанием методической помощи в организации учебно воспитательного процесса	Постоянно	Медсестра

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №29 «Ший онгыр»
 _____ С.М. Григорьева
 «__» _____ 20__ г.

Мероприятия по охране жизни и здоровья детей

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Держать входную дверь закрытой	Постоянно	Все сотрудники
2	Не допускать нахождения посторонних лиц в детском саду.	Постоянно	Все сотрудники
3	Не допускать самостоятельный приход детей в детский сад.	Ежедневно	Воспитатели
4	Осуществлять прием детей от родителей или лиц, их заменяющих, под роспись.	Ежедневно	Воспитатели
5	Не отдавать детей родителям в нетрезвом виде, а также лицам не достигших возраста 18 лет.	Ежедневно	Воспитатели
6	При входе в здание и выходе придерживать входную дверь, а также межгрупповые и остальные двери.	Постоянно	Все сотрудники
7	Во время поднимания и спуска детей с лестницы следить: - чтобы лестница была сухая; - дети держались за поручни; - дети спускались и поднимались друг за другом. Воспитатель идет впереди, младший воспитатель идет за детьми.	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
8	Осуществлять страховку детей во время выполнения основных видов движения.	Постоянно	Воспитатель, инструктор по физической культуре
9	Использовать устойчивое, нетравмоопасное оборудование.	Постоянно	Воспитатель, инструктор по физической культуре
10	Производить систематический осмотр территории и помещений детского сада.	Ежедневно	Заведующий хозяйством
11	Посыпать дорожки песком.	По необходимости	Дворник Воспитатели
12	Следить, чтобы в помещениях, где находятся	Ежедневно	

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №29 «Ший онгыр»
_____ С.М. Григорьева
«__» _____ 20__ г.

**Комплексный план
по гигиеническому обучению
МБДОУ «Детский сад №29
«Ший онгыр» г. Йошкар-Олы**

ПРИЛОЖЕНИЕ

Закаливание

Закаливание – это система мероприятий, направленных на защиту и приспособление организма к колебаниям внешней среды (периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей земли и т.д.)

Основные принципы проведения закаливающих процедур

- систематичность проведения во все сезоны года,
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия,
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания

Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Виды закаливания

Хождение босиком – это закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур пола, а также является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже + 18 С. В течение 4 – 5 дней дети ходят в носках, затем босиком по 3 – 4 мин., увеличивая время процедуры ежедневно на 1 – 2 мин., доводя до 15 – 20 мин. Хождение босиком начинают с 1 младшей группы.

С детьми средних и старших групп можно проводить босиком утреннюю зарядку, физкультурные занятия, подвижные игры.

Водные ножные ванны

Ноги (нижняя треть голени) опускают в сосуд с водой

- для детей 2 – 3 лет - при температуре +33 С летом, а зимой - + 36 С,
- для детей 4 – 6 + 32 и + 33С

Продолжительность ванн от 2 – 3 до 4 – 5 мин.

Каждую неделю температуру воды понижают и доводят до 18 С и ниже.

Контрастные водные ножные ванны проводят путем попеременного местного обливания ног водой из 2 емкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста + 37 – 38 С до 31 – 30 С. Смену воды разной температуры менять 3 – 4 раза. Спустя месяц закаливания достичь контраста 15 – 18 С при 6 – 8 кратной смене температур. Вначале ноги погружают в теплую воду на 1-2 мин., затем на 10 секунд в холодную. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15 – 20 сек., по окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

Закаливание воздухом

Температуру воздуха необходимо постоянно контролировать в помещении и поддерживать на нужном уровне

- младшие группы - + 20 С
- старшие - + 18С

Это обеспечивается регулярным проветриванием и регулицией подачи тепла в батареи отопительной системы. Сквозное проветривание до температуры + 16 - + 14 С., и ниже. Проводят в течение 5 – 6 мин., 4 – 5 раз в день в отсутствие детей. Температура восстанавливается через 20 – 30 мин.

Одежда детей должна соответствовать сезону и погоде.

Для детей прогулки проводятся ежедневно 4 – 5 часов в день. Не проводятся прогулки только при температуре ниже - 15 С.

Физкультминутка

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить активный кратковременный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии, мышцы кисти работающей руки.

Проводятся воспитателем по мере необходимости в течение 3 – 5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия. Физкультминутка составляет комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц. Для малышей предлагаются упражнения подражательно – имитационного характера. Например: как птички пьют водичку, как капает дождь, как падают листочки. Для старших детей упражнения можно связать единым сюжетом и сопровождать стихами. Физкультминутка не строится на программном материале, носит отвлеченный характер, давая возможность детям отдохнуть. Упражнения физкультминутки должны быть знакомы детям.

Гимнастика после дневного сна

Цель гимнастики после дневного сна поднять настроение и мышечный тонус у ребенка.

Проводит гимнастику воспитатель, разминка и самомассаж начинаются в постели, дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, которая вызывает приятные положительные эмоции. Лежа в постели, поверх одеяла, они в течение 3 – 4 минут выполняют 4 – 5 упражнений:

- повороты головы вправо – влево, поглаживание рук, живота, ног,
- разведение и сгибание рук,
- подтягивание к себе ног, обхватив колени руками и выпрямление их,
- лежа на спине одновременный подъем обеих ног и опускание их
- движение ногами, как при езде на велосипеде.

После этих упражнений по указанию воспитателя дети встают с постели быстро выполняют несколько движений в разном темпе (ходьба на месте постепенно переходящая в бег). Выбегают из спальни в групповую комнату хорошо проветренную (17 – 19 С). В групповой дети выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание и затем одеваются.

В комплекс гимнастики после сна необходимо включать разные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках руки над головой; ходьба на пятках руки на поясе, ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе, локти отведены назад и другое.

Пробежки по массажным дорожкам могут осуществляться воспитателем группы ежедневно или 2 – 3 раза в неделю. Беговую массажную дорожку располагают в спальне, в игровой комнате, раздевалке, коридоре. Составляется массажная дорожка из резиновых коврик с шипами, пластмассовыми ковриками с шероховатой поверхностью, ящичками, наполненными гладкой галькой. Дети занимаются в одних трусиках босиком.

Оздоровительный бег

Оздоровительный бег проводится с небольшой подгруппой (5 – 7 человек), при этом учитывается уровень физической подготовленности детей. Дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе (2,4 – 2,7 м/с) без остановок значительное расстояние от 950 м. до 1600м. за промежуток времени от 5 до 11 минут. Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее двух раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время дневной прогулки. В теплое время года бег проводят в начале прогулки, а в холодное время – в конце. В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 м.)

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально – дифференцированный подход. Так дети 5 – 6 лет с высоким уровнем двигательной активности предлагают пробежать два круга в среднем 500 м. малоподвижным один круг. Дети 6 -7 лет с высоким уровнем двигательной активности пробегают в среднем 3 – 4 круга, а малоподвижные два круга. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц 2 – 3 мин.

Оздоровительные пробежки можно использовать в качестве утренней гимнастики. Они проводятся на воздухе в течение 5-7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени, в конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения.

Бег должен доставлять детям мышечную радость и удовольствие

Музыкально – ритмические упражнения

Музыкально – ритмические упражнения используются для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Музыкально-ритмические упражнения используются на музыкальных занятиях и на занятиях ритмикой. Ритмика может проводиться со старшими дошкольниками в качестве утренней гимнастики 2 раза в неделю. Перед выполнением движений следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения упражнений соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Упражнения должны выполняться без всякого напряжения свободно естественно, с соблюдением педагогических принципов системности, постепенности, последовательности, повторяемости.

При профилактике опорно-двигательного аппарата музыкальные упражнения помогают детям научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, ориентироваться в пространстве. При этом система упражнений выстраивается «от простого к сложному». Наиболее сложным для дошкольников являются упражнения связанные с движением рук. На занятиях нужно уделять особое внимание работе над лёгкостью, мягкостью, плавностью движений. С этой целью включаются упражнения, способствующие расслаблению мышц рук. Последовательная, систематическая работа учит детей осознанно относиться к музыке, к движению под музыку, что способствует профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата

Литература:

1. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование № 17-24
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Ефименко Н. Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», М., ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.
4. Зедгенидзе В. Я. Формирование здоровья ребенка /В. Я. Зедгенидзе //Современный детский сад№1. - С.25-30.
5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.
6. Кучма В. Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
8. Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н. К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.
9. Сергиенко, Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т. Е. Сергиенко //Методист№10. - С.63-68.
10. Сивцова, А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А. М. Сивцова //Методист№2. - С.65-68.
11. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы анкеты. Внимательно прочитайте вопрос и выберите подходящий ответ. Нужный ответ подчеркните или обведите кружочком. Если на один вопрос вы можете дать несколько ответов, пронумеруйте их по значимости.

1. Пол вашего ребенка.

2. Возраст вашего ребенка.

3. Как вы считаете, высока ли двигательная активность вашего ребенка?

Да.

Нет.

Затрудняюсь ответить.

4. Назовите расстояние от вашего дома до дошкольного учреждения.

До 500 м.

От 500 до 1000 м.

От 1 до 2 км.

От 2 до 4 км.

Более 4 км.

5. Как добирается ваш ребенок в дошкольное учреждение?

Пешком.

На транспорте.

6. Как вы оцениваете постановку воспитания вашего ребенка в дошкольном учреждении по каждому виду?

Умственное – хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное.

Физическое – хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное.

Нравственное – хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное.

Трудовое – хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное.

7. Посещает ли ваш ребенок, кроме занятий в дошкольном учреждении, еще занятия по общей физической подготовке в другом месте.

Да.

Нет.

8. Назовите любимые виды деятельности вашего ребенка в свободное время (выберите три вида).

Игры с игрушками.

Конструирование.

Просмотр книжек.

Рисование.

Игры на воздухе.

Пение.

Музыка.

Прогулки.

Игры с мячом.

Другие виды деятельности.

9. Считаете ли вы, что ваш ребенок выделяется среди других детей уровнем развития физических качеств (отметьте каждое качество).

Быстрота – да, нет.

Ловкость – да, нет.

Гибкость – да, нет.

Сила – да, нет.

Выносливость – да, нет.

10. Имеет ли ребенок возможность вблизи от места жительства посещать занятия по физической культуре и спорту?

Секцию по спорту – да, нет.

Секцию общепедагогической подготовки – да, нет.

Занятия лечебной физкультурой - да, нет.

11. Обращаете ли вы внимание на физическое воспитание вашего ребенка?

Систематически.

В выходные дни.

Во время отпуска.

Вообще нет.

Затрудняюсь ответить.

12. Что мешает вам активно заниматься физическим развитием своего ребенка?

Состояние здоровья.

Недостаток времени.

Продолжительный рабочий день.

Недостаток воли.

Недостаток знаний и умений.

Усталость на работе.

Домашние дела.

Другие факторы.

13. Каковы источники ваших знаний о физическом воспитании?

Чтение специальных книг.

Передачи по телевидению и радио.

Статьи в газетах и журналах.

Специалисты дошкольных учреждений.

Лекции и беседы.

Детские врачи.

Родственники.

Друзья и знакомые.

Не интересуюсь.

Исхожу из личного опыта.

14. Укажите, как проявляется двигательная активности вашего ребенка.

Утренняя гимнастика – систематически; случайно; не занимается.

Прогулки – систематически; случайно; не занимается.

Игры на воздухе – систематически; случайно; не занимается.

Туристические походы –

Купание и плавание (в сезон).

Лыжи, санки (в сезон).

Катание на коньках(в сезон).

Лечебная физкультура.

Другие виды спорта.

15. Как в домашних условиях ребенок относится к выполнению утренней гимнастики, физических упражнений?

Охотно и с удовольствием.

Просто охотно.

Не охотно.

Не выполняет.

16. Кто, по вашему мнению, в большей степени влияет на формирование двигательной активности ребенка?

Отец.

Братья и сестры.

Мать.

Кто-то другой (кто).

Оба родителя.

Никто.

Воспитатели.

Благодарим за проделанную работу!

Анкета для родителей по вопросам укрепления здоровья ребенка

Уважаемые родители!

В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья детей просим ответить на следующие вопросы:

1. Часто ли болеет ваш ребенок?

- совсем не болеет;
- болеет редко;
- болеет часто.

2. Каковы, на ваш взгляд, основные причины болезни вашего ребенка?

- недостаточное физическое воспитание ребенка в детском саду;
- недостаточное физическое воспитание ребенка в семье;
- наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка?

- да;
- нет;
- частично.

4. Чему, на ваш взгляд, семья и детский сад должны уделять особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка?

- соблюдение режима;
- полноценный сон;
- достаточное пребывание на свежем воздухе;
- здоровая гигиеническая среда;
- благоприятная психологическая атмосфера;
- занятия физической культурой;
- закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для вашего ребенка?

- облегченная форма одежды на прогулке;
- облегченная одежда в группе;
- обливание ног водой контрастной температуры;
- хождение босиком;
- прогулка в любую погоду;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка?

- да;
- частично;
- нет.

7. Считаете ли вы, что в вопросах укрепления здоровья ребенка необходимо эффективное сотрудничество родителей и педагогов, специалистов детского сада?

- да, конечно;
- допускаю варианты такого сотрудничества;
- в этом нет необходимости.

8. Нуждаетесь ли вы в помощи специалистов и педагогов детского сада в вопросах укрепления здоровья вашего ребенка?

- да;
- частично;
- нет.

Спасибо за сотрудничество!

Уважаемые родители!

Каждый из Вас хотел бы видеть своего ребенка здоровым и счастливым. Для этого необходимо уделять особое внимание закаливанию и физическому развитию детей, а главное быть примером для них в этом полезном деле – соблюдении здорового образа жизни. В целях повышения эффективности вашего сотрудничества с педагогами дошкольного учреждения в вопросах укрепления здоровья и закаливания детей просим ответить на следующие вопросы.

1. Что такое закаливание?

2. Знаете ли вы основные методы, принципы закаливания? Перечислите их.

3. Какие методы закаливания являются традиционными/нетрадиционными?

4. Вы закаляйтесь сами, как?

5. Вас беспокоит что-то в состоянии здоровья ребенка?

6. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

7. Сколько времени ваш ребенок проводит на воздухе ежедневно?

8. Проводите ли вы дома с ребенком закаливающие мероприятия, какие?

9. Беседуете ли вы с ребенком о необходимости закаливания?

10. Как ребенок относится к закаливающим мероприятиям?

11. Проводятся ли закаливающие мероприятия в детском саду, который посещает ваш ребенок?

12. На ваш взгляд, данная работа в дошкольном учреждении организована на должном уровне?

13. Принимаете ли вы участие в мероприятиях дошкольного учреждения, направленных на оздоровление воспитанников?

14. Хотели бы вы получить информацию о методах и принципах закаливания ребенка дома?

15. Хотели бы вы поделиться опытом организации закаливания ребенка в семье?

16. Что вы хотели бы изменить в работе детского сада, направленной на физическое развитие детей, сохранение и укрепление их здоровья?

Спасибо за сотрудничество!

Медсестра МБДОУ
«Детский сад № 29
«Ший онгыр»
_____ А.С. Сидорова

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 29
«Ший онгыр»
_____ С.М. Григорьева

Контроль мероприятий, проводимых Центром содействия укреплению здоровья детей

№ п/п	Намеченные мероприятия	сроки	ответственный
1	Контроль за достаточным и равномерным искусственным освещением	постоянно	завхоз
2	Соответствие мебели росту детей.	постоянно	медсестра
3	Правильное рассаживание детей с учетом состояния здоровья.	постоянно	медсестра
4	Проверка на закрепление мебели в группах	1 раз в квартал	завхоз
5	Контроль за воздушным и температурным и температурным режимом в группах /наличие термометров, соблюдение графика проветривания/	постоянно	медсестра
6	Соблюдение графика смены белья в группах	постоянно	медсестра
7	Анализ нагрузки на детей /время проведения НОД /количество, продолжительность/	постоянно	медсестра, ст. воспитатель
8	Строгое соблюдение режима прогулок на свежем воздухе, соблюдение графика двигательной активности детей.	постоянно	медсестра, ст. воспитатель
9	Постоянно осуществлять работу по изучению нормативных документов.	по мере поступления	заведующий
10	Контролировать выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей	2 раза в год	заведующий
11	Строго соблюдать график проведения утренней гимнастики и гимнастики для глаз.	постоянно	воспитатели
12	В целях укрепления здоровья детей и повышения сопротивляемости организма регулярно проводить закаливающие мероприятия и дыхательную гимнастику.	постоянно	медсестра, воспитатели
13	Регулярно проводить с детьми физкультурные досуги	по годовому плану	ст. воспитатель, воспитатели
14	Неукоснительно соблюдать гигиенические требования и правила личной гигиены детьми и сотрудниками.	постоянно	медсестра

15	Постоянно контролировать вопросы организации питания, режима приема пищи	постоянно	заведующий
16	Соблюдение графика медосмотров	по плану	медсестра
17	Участие родителей в проведении оздоровительных мероприятий проводимых по плану детского сада	по годовому плану	воспитатели
18	В летнее время проводить своевременную проверку территории участков перед выходом детей на прогулку на наличие опасных предметов /стекла, ядовитые растения, грибы/	постоянно	заведующий, завхоз
19	Систематически проводить беседы с детьми и взрослыми по ПДД.	постоянно	воспитатели
20	Контроль за плотностью физкультурных занятий	постоянно	медсестра

Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
<i>Создание условий для двигательной активности</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • занятия по подгруппам; • оснащение спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортивного зала, спортивных уголков в группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.
<i>Создание условий для двигательной активности + система психологической помощи</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • прием детей на улице в теплый период года; • физкультурные занятия; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки на занятиях; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • спортивно-ритмическая гимнастика (аэробика); • корригирующая гимнастика; • игры, хороводы, игровые упражнения; • психогимнастика
<i>Система закаливания</i>	<i>В повседневной жизни</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, аэробика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; • сон с доступом воздуха (+17,19); • контрастные воздушные ванны (перебежки); • солнечные ванны (в летнее время); • обширное умывание
	<i>Специально организованная</i>	<ul style="list-style-type: none"> • босохождение • кварцевание; • витаминотерапия
<i>Организация рационального питания</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Витаминизация пищи; • максимальное введение овощей и фруктов; • строгое выполнение норм питания
<i>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния</i>		<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • диагностика развития ребенка; • обследование психоэмоционального состояния детей психологом; • обследование логопедом

Формы организации физического воспитания

№	Формы организации физического воспитания детей	Возрастные группы				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
1	Учебная деятельность – физкультурные занятия	+	+	+	+	+
2.	Совместная с детьми деятельность: утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
3.	Физкультурные минутки	+	+	+	+	+
4.	Подвижные игры	+	+	+	+	+
5.	Физкультурные упражнения на прогулке по подгруппам	+	+	+	+	+
6.	Спортивные игры (1 раз в неделю) Командные игры (1 раз в месяц)	-	-	-	+	+
7.	Дни здоровья (1 раз месяц)	+	+	+	+	+
8.	Игры забавы	+	+	+	+	+
9.	Игры-аттракционы	+	+	+	+	+
10.	Физкультурный праздник	+	+	+	+	+
11.	Дифференциация детей на группы здоровья на основе ежегодного осмотра детей врачами-специалистами.	+	+	+	+	+
12.	Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей				

Режим двигательной активности во 2-й младшей группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю	
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	25 мин	
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	4-6 мин	4-6 мин	4-6 мин	4-6 мин	4-6 мин	30 мин	
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут						
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 15 минут						45 мин
5	Музыкально-ритмические упражнения на музыкальных занятиях						30 мин	
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	15 мин 30 мин	
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	15 мин	
9	Гимнастика после сна	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	15 мин	
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин	
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут						
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин						
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин						
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.						

Режим двигательной активности в средней группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю	
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	35 мин	
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	35 мин	
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут						
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 20 минут						60 мин
5	Муз. -ритмические упражнения на музыкальных занятиях						40 мин	
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	1-3 мин 10-15 мин	15 мин 75 мин	
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	10 мин	
9	Гимнастика после сна	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	35 мин	
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	75 мин	
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин	
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут						
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин						
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин						
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.						

Режим двигательной активности в старшей группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	25 мин
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут					50 мин
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 25 минут					1 ч. 15 мин
5	Муз.-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 25 минут					50 мин
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	15 мин 30 мин
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	15 мин
9	Гимнастика после сна	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут					
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин					
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин					
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.					

Режим двигательной активности в подготовительной к школе группе

№ п/п	Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего за неделю	
1	Подвижные игры во время утреннего приёма	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	25 мин	
2	Утренняя гимнастика комплекс упражнений	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
3	Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика	3 раза в день от 5 до 10 минут						50 мин
4	Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 30 минут						1 ч. 30 мин
5	Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 30 минут						60 мин
6	Двигательная разминка во время перерывов в образовательной деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
7	Зрительная гимнастика: на занятиях вне занятий	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	1-3 мин 4-6 мин	15 мин 30 мин	
8	Босохождение по массажным дорожкам перед сном	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	15 мин	
9	Гимнастика после сна	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	50 мин	
10	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин	
11	Подвижные игры и физические упражнения в группе	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	1ч. 15 мин	
12	Спортивные игры, упражнения	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	50 мин	
13	Физминутки на НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	15 мин	
14	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 минут						
15	Физкультурный праздник	2 раза в год до 30 мин						
16	Музыкальное развлечение	1 раз в месяц до 20-25 мин						
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно (в группе и на прогулке). Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под руководством воспитателя.						

Соотношение режимных процессов в течение дня у детей 4-7 лет

Возраст детей	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организованной образовательной деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (прием, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (закаливание), прогулка, завтрак, обед, полдник)	Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к организованной образовательной деятельности, личная гигиена)	Сон
4-5 лет	40-60 мин	3-3.30	3 часа	2
5-6 лет	1.15-1.30	3-3.30	2-3 часа	2
6-7 лет	1.30 – 2.00	3-3.30	2-3 часа	2
Возраст детей	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организованной образовательной деятельности	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (прием, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры (закаливание), прогулка, завтрак, обед, полдник)	Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к организованной образовательной деятельности, личная гигиена)	Сон

Учебная нагрузка

СРЕДНЯЯ ГРУППА	<p>Учебная нагрузка: не более 40 минут / 2-3 занятия</p> <p>1 половина дня: 2 занятия /15-20 минут</p>
СТАРШАЯ ГРУППА	<p>Учебная нагрузка: 45 мин-1 час 15 минут</p> <p>2 занятия /20-25</p> <p>I половина дня – не более 45 мин (2 занятия)</p> <p>II половина дня /25 мин (1 занятие)</p>
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА	<p>Учебная нагрузка: 1 час 30 минут /3 занятия</p> <p>3 занятия /30 минут</p> <p>(допустимо - I, II половина дня)</p>

**Режим дня для детей средней группы
(от 4 до 5 лет)**

Холодный период

Режимные моменты	Время
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.50
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.20 9.30-9.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка Организованная образовательная деятельность на воздухе: Образовательная область: «Физическая культура» (1 раза в неделю)	9.50-12.10 11.50-12.10
Возвращение с прогулки, игры,	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные закаливающие процедуры, игры	15.00-15.20
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к полднику	15.20-15.30
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность,	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.30-18.00

**Режим дня для детей старшей группы
(от 5 до 6 лет)**

Холодный период

Режимные моменты	Время
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.25 9.35-10.00
Игры, подготовка к прогулке, прогулка Организованная образовательная деятельность на воздухе: Образовательная область: «Физическая культура» (1 раза в неделю)	10.35-12.25 12.00-12.25
Возвращение с прогулки, игры	12.25-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40-13.10
Подготовка ко сну, сон	13.10-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные закаливающие процедуры, игры	15.00-15.20
Организованная образовательная деятельность	15.20–15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.10
Игры, самостоятельная деятельность,	16.10-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.35-18.00

**Режим дня для детей подготовительной группы
(от 6 до 7 лет)**

Холодный период

Режимные моменты	Время
<i>В дошкольном учреждении</i>	
Прием, осмотр, игры, индивидуальное и групповое общение, гимнастика: физкультурная, пальчиковая, речевая, психогимнастика, дежурство.	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.55
Игры, подготовка к организованной образовательной деятельности	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50-12.35
Организованная образовательная деятельность на воздухе: Образовательная область: «Физическая культура» (1 раза в неделю)	12.05-12.35
Возвращение с прогулки, игры	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.45-13.15
Подготовка ко сну, сон	13.15-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные закаливающие процедуры, игры	15.00-15.20
Игры, самостоятельная деятельность	15.20- 15.50
Подготовка к полднику, полдник	15.50- 16.10
Игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.40
подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	16.40-18.00

**Система закаливающей
и лечебно-профилактической работы в МБДОУ**

Оздоровительные мероприятия	Возрастные группы				
	2 гр.ран. воз.	Мл.	Сред.	Стар.	Подг.
1. Утренний прием на свежем воздухе	+	+	+	+	+
2. Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+
3. Физкультурные занятия	+	+	+	+	+
4. Воздушные ванны	+	+	+	+	+
5. Гимнастика после дневного сна	+	+	+	+	+
6. Ходьба босиком	+	+	+	+	+
7. Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
8. Гимнастика для глаз	+	+	+	+	+
9. Пальчиковая гимнастика	+	+	+	+	+
10. Ежедневная прогулка	+	+	+	+	+
11. Мероприятия по профилактике гриппа и ОРЗ	+	+	+	+	+
12. Витаминизация 3-го блюда	+	+	+	+	+
13. Сон без маек (в теплое время года)	+	+	+	+	+
14. Сон с доступом свежего воздуха (в теплое время года)	+	+	+	+	+
15. Воздушные и солнечные ванны (лето)	+	+	+	+	+