

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 70 г. Йошкар-Олы «Ягодка»»



**ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЬЕ»**  
**МБДОУ «Детский сад № 70 «Ягодка»**  
**(на 2020-2023 учебные годы)**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	3
Основные принципы, направления, задачи	5
<b>1. Санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания</b>	6
Санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания в ДООУ	7
Гигиеническое воспитание и обучение детей в ДООУ	8
Санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников	9
Организационно-методическая деятельность по санитарно-гигиенической работе	10
<b>2. Оздоровительный блок</b>	11
Лечебно-профилактическая работа	12
Лечебно-оздоровительная работа	12
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	13
Закаливающие мероприятия	14
Основные принципы адаптирующих закаливающих мероприятий	14
Система закаливания и лечебно-профилактическая работа в ДООУ в течение дня	15
Оздоровительные мероприятия в режиме дня	16
Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей	18
<b>3. Образовательный блок</b>	19
Двигательный режим в ДООУ	20
Система воспитательно-образовательной, оздоровительной, профилактической и коррекционной работы	22
Организация двигательной деятельности	23
Мероприятия и формы по организации физического воспитания	29
Валеологическое образование дошкольников	31
<b>4. Воспитательный блок</b>	34
Воспитание навыков здорового образа жизни	35
<b>5. Питание</b>	39
Организация питания в ДООУ	40
Мероприятия по организации питания в ДООУ	43
<b>6. Совместная работа ДООУ и семьи по воспитанию здорового ребёнка</b>	44
Совместная работа по воспитанию здорового ребёнка	45
Программные задачи и их реализация в семье и д/с	47
<b>7. Приложение</b>	49
Данные по состоянию здоровья детей	50
Стратегический план улучшения здоровья детей	52
План мероприятий по охране жизни и здоровья детей	54
План мероприятий по выполнению инструкции по охране жизни и здоровья и профилактике травматизма	57
План мероприятий по предупреждению детского дорожно- транспортного травматизма	60
Организация двигательных-оздоровительных моментов на не физкультурных занятиях дошкольников в группе.	62
План совместной работы МБДООУ и детской поликлиники № 1	65

## ВВЕДЕНИЕ

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14 % детей.
2. 25-35 % детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90-92 % выпускников школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны.
4. Только 8-10 % выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
5. 5 % взрослого населения страны хронически больны, а 94-95 % - находятся в «третьем состоянии».

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становится особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей разного возраста путем совершенствования службы здравоохранения, не принесла ощутимых результатов.

От состояния и здоровья в первую очередь зависит возможность овладения детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем.

Физиологическая, психологическая и морально-нравственная реабилитация детей в последнее время признана первостепенной задачей. Перед дошкольными учреждениями поставлена задача охраны и укрепления здоровья детей. Основой оздоровления и профилактики является разработанная в Республике Марий-Эл программа «Здоровье». Она координирует работу ДОУ по охране здоровья детей, и в целях ее реализации создана наша комплексная система оздоровления и питания.

Участники работы по охране жизни и здоровья детей: МБДОУ «Детский сад № 70 «Ягодка», Детская поликлиника № 1

Совет:  
Кутузова Н.В. – ст. воспитатель  
Печинина Н.М. - медсестра  
Вилкова Н.Г. - воспитатель

Разделы папки по охране жизни и здоровья детей:

1. Санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания.
2. Оздоровительный блок.
3. Образовательный блок.
4. Воспитательный блок.
5. Питание.
6. Совместная работа ДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня лечебной и профилактической работы.
2. Организация оптимального режима учебной деятельности и активного отдыха детей
3. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья воспитанников.
4. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Принцип участия: - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип социальной адаптации: - обеспечение социальной и правовой защищенности детей дошкольного возраста, находящихся в семьях требующих социальной поддержки.

Принцип гарантий: - реализация прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип комплексного подхода: заключается в преемственности между возрастными особенностями и видами детской деятельности.

Принцип блочного подхода: - позволяет педагогически воспроизвести многообразие общественной практики, сохранить принцип научности содержания, повысить эффективность его содержания.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- систематический анализ здоровья детей;
- профилактика ранее выявленных заболеваний;
- реабилитация детей с хроническими заболеваниями;
- организация здорового образа жизни;
- профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- ориентация инновационной деятельности образовательного учреждения на важнейшие критерии эффективности учебного процесса – улучшение физического и психического здоровья детей;
- применение современных здоровьесберегающих технологий методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;
- изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения.

## ЗАДАЧИ работы по охране жизни и здоровья детей

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Выявление интересов, склонностей, способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- Формирование знаний воспитанников о здоровом образе жизни;
- Повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

## **1 РАЗДЕЛ**

### **САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

#### **САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ДОУ**

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (далее - санитарные правила) СанПиН 2.4.1.3049-13 направлены на охрану здоровья детей при осуществлении деятельности по воспитанию, обучению, развитию и оздоровлению, уходу и присмотру в дошкольных образовательных организациях.

#### **САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА СОДЕРЖАНИЯ ДОУ**

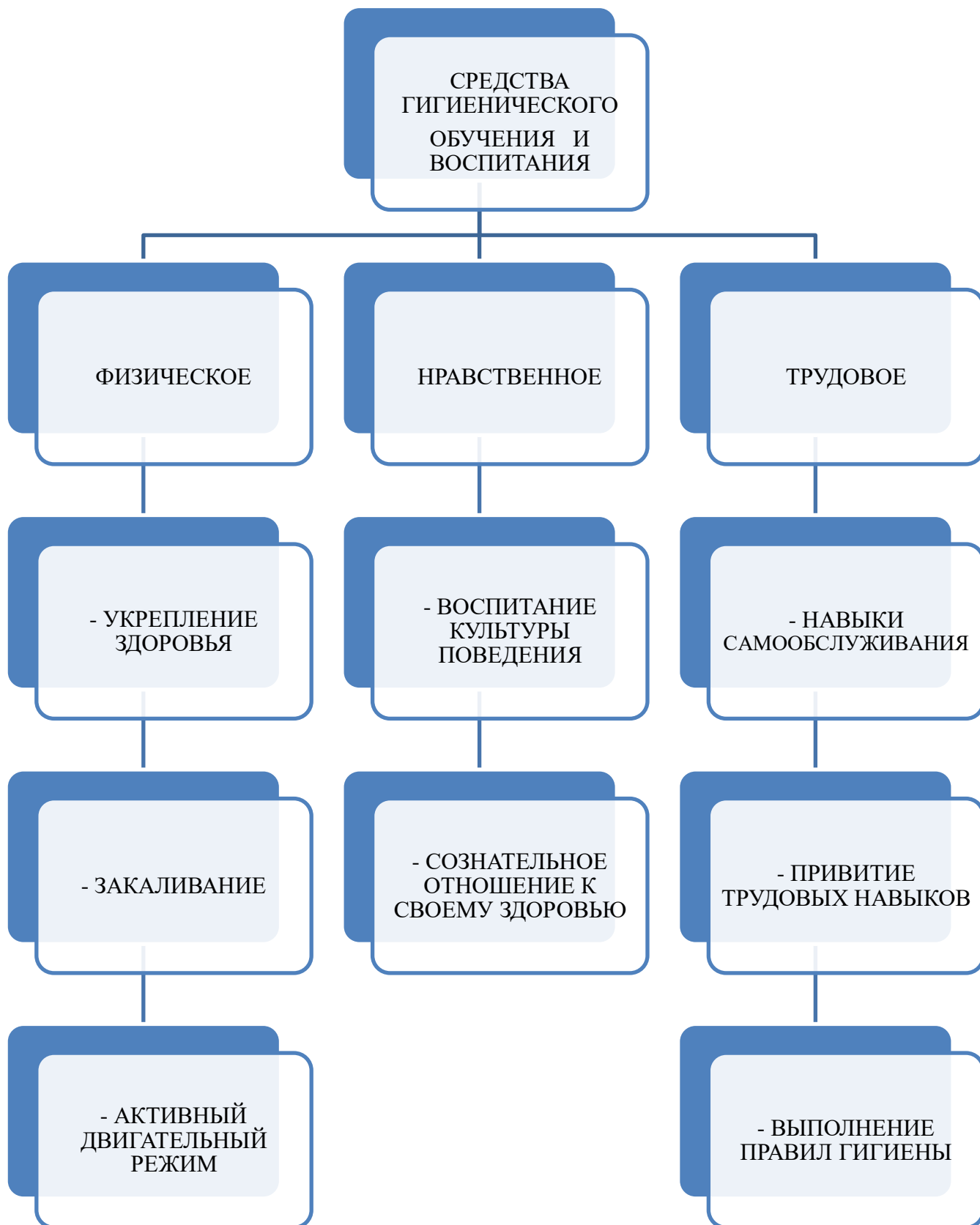
**ОРГАНИЗАЦИЯ ГИГИЕНИЧЕСКИХ  
УСЛОВИЙ**

**ВЫПОЛНЕНИЕ САНИТАРНО-  
ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИХ  
МЕРОПРИЯТИЙ**

- САНИТАРНОЕ СОСТОЯНИЕ  
ПОМЕЩЕНИЙ И УЧАСТКА
- ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ
- САНИТАРНЫЙ РЕЖИМ
- ВОЗДУШНЫЙ РЕЖИМ
- СВЕТОВОЙ РЕЖИМ
- ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

## ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОУ

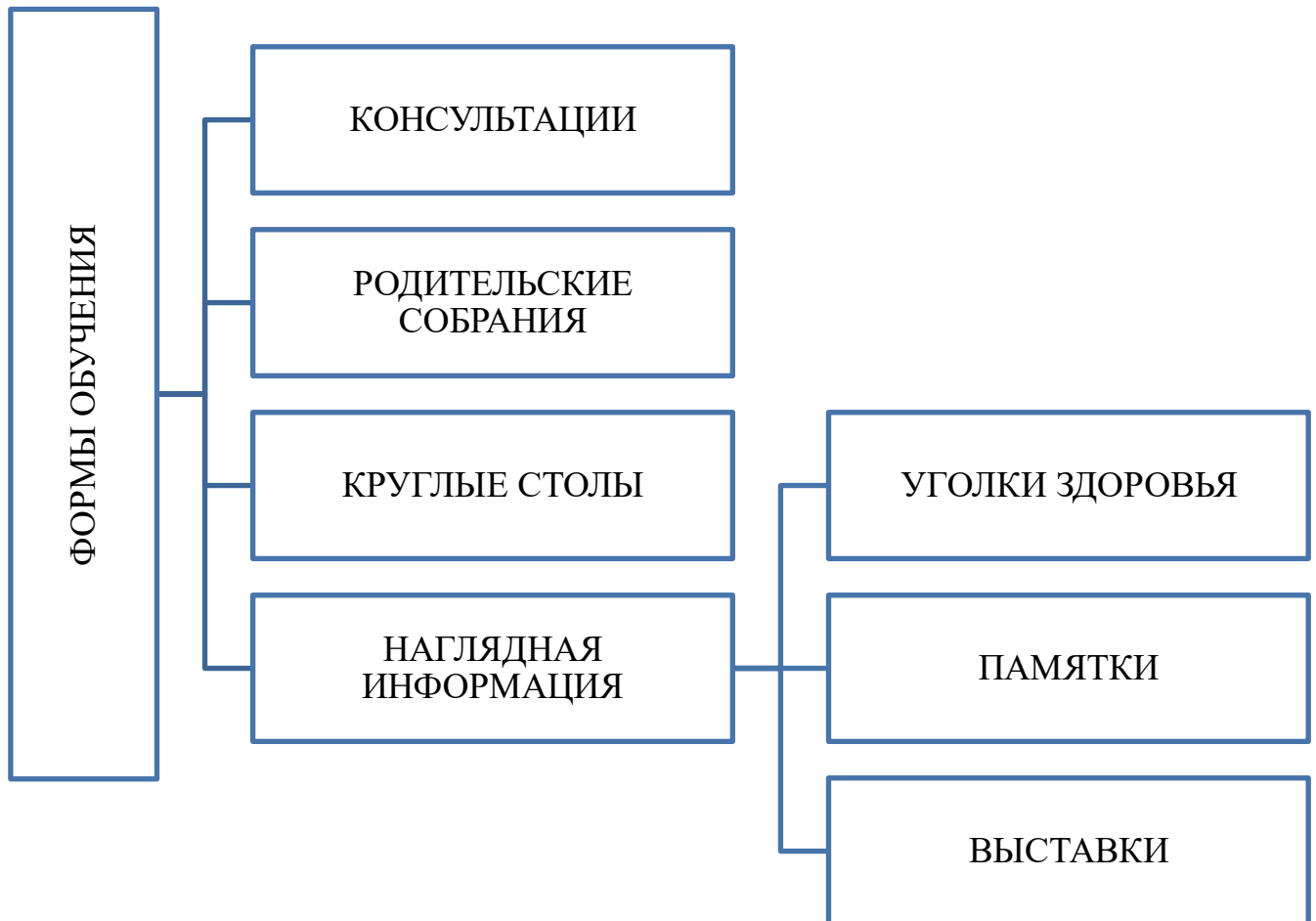
Задача гигиенического обучения и воспитания – формирование осознанных культурно-гигиенических навыков на фоне всевозрастающей активности и самостоятельности детей.



**САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ  
ПРОСВЕЩЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ДОУ**

**ПРАВИЛА ОБУЧЕНИЯ**

1. Систематичность обучения и постепенное усложнение материала.
2. Наличие наглядных средств пропаганды санитарных знаний.
3. Разнообразие средств пропаганды и соответствие их поставленным задачам.
4. Грамотное использование современных здоровьесберегающих технологий.
5. Контроль приобретенных знаний.





## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	СРОК	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1.	Строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил содержания ДОУ.	Постоянно	Заведующий
2.	Постоянный контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил содержания ДОУ.	Постоянно	Медсестра
3.	Систематическая работа по привитию детям культурно-гигиенических навыков.	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Контроль за выполнением воспитательной работы по привитию культурно-гигиенических навыков детям.	В течение года	Старший воспитатель
5.	Проведение мероприятий по валеологии и основам безопасности жизни по возрастным группам.	Согласно годовому плану	Старший воспитатель
6.	Оказание консультативно-методической помощи воспитателям в подготовке и проведении режимных моментов, проведении занятий по привитию культурно-гигиенических навыков у детей.	В течение года	Старший воспитатель
7.	Оформление уголков здоровья, постоянное их обновление.	1 раз в месяц	Медсестра
8.	Проведение медико-педагогических советов по вопросам воспитания у детей основ гигиены и здорового образа жизни.	1 раз в квартал	Старший воспитатель, медсестра

## 2 РАЗДЕЛ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЛОК

### ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1. Строится на основе анализа заболеваемости за квартал, за год в сравнении с предыдущим годом.

2. Проводится медицинской сестрой по разработанному плану, который предусматривает проведение общих процедур.

3. Для достижения оздоровительного эффекта режим для всех воспитанников предусматривает пребывание детей на воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха, достаточную двигательную активность.

4. С целью профилактики вирусной инфекции в ДОУ проводятся следующие мероприятия:

- проветривание помещений, сквозные проветривания;
- кварцевание;
- использование дезинфицирующих средств;
- усиление фильтра во всех группах;
- С-витаминизация III блюда;
- использование фитонцидов (чесночно-луковая ароматизация помещений);
- проведение дыхательной гимнастики;
- проведение бесед с сотрудниками, родителями по профилактике вирусных заболеваний.

5. Для раннего выявления различных отклонений в здоровье воспитанников приглашаются узкие специалисты из поликлиники, проводится профилактическое лечение по назначению врача.

6. ЛФК: занятия с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки.

### ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### I. Профилактика инфекций верхних дыхательных путей, бронхита, пневмонии:

- проводить утренний осмотр детей, следить за выполнением требований к одежде (использовать одежду из хлопчатобумажной и шерстяной ткани, не кутать и не переохлаждать детей);

- наблюдать за детьми в течение дня, в случае заболевания изолировать ребёнка, оказать первую помощь, обратиться к медицинской сестре;

- контролировать температурный режим в группах, регулярно проветривать помещения;

- следить за организацией питания:

- соблюдать возрастные нормы белков, жиров, углеводов, калорийность;
- включать в рацион в достаточном количестве кисломолочные продукты, мясо, овощи, фрукты, соки;
- круглый год проводить витаминизацию III блюда аскорбиновой кислотой;
- вести учёт расходуемых продуктов;

- соблюдать сроки проведения профилактических прививок;

- вести диспансерное наблюдение за часто болеющими детьми, проводить лабораторное обследование детей с хроническими заболеваниями;

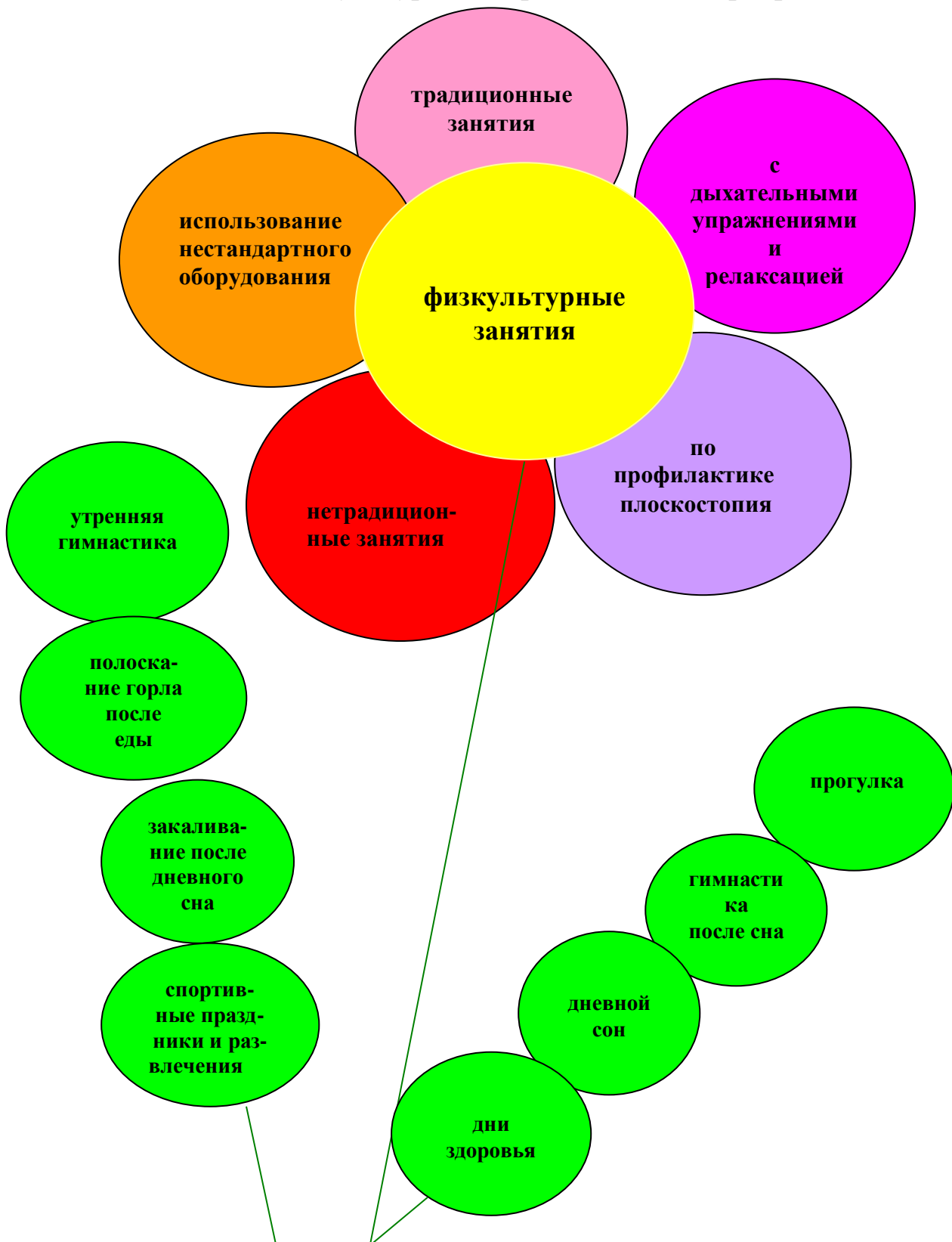
- проводить санитарно-просветительскую работу с родителями;

- ежедневно после сна проводить гимнастику.

## II. Профилактика острых кишечных инфекций:

- проводит опрос родителей о характере и частоте стула у ребёнка,
- вести наблюдение за характером и частотой стула в ДООУ, в младшей группе иметь стульный лист;
- в случае заболевания ребёнка провести раннюю изоляцию;
- в группах, где зарегистрированы случаи ОКИ, строго соблюдать санитарно-эпидемиологические правила, усилить наблюдение за стулом и самочувствием детей, не допускать отсутствия детей без уважительной причины в ДООУ;
- соблюдать личную гигиену сотрудников и детей;
- переболевших детей и сотрудников ОКИ допускать только с разрешения врача;
- вести санитарно-просветительскую работу среди сотрудников и родителей.

### Физкультурно-оздоровительные мероприятия.



## **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Система закаливания разрабатывается и контролируется медицинской сестрой и воспитателями ДООУ в соответствии с имеющимися условиями. Она последовательна: от щадящих процедур к более интенсивным. В ДООУ используется сезонная система закаливания.

### **Закаливание:**

- утренний приём детей на улице в летний, в весенний и осенний периоды;
- утренняя зарядка в облегчённой одежде (в зале);
- полоскание рта кипячённой водой комнатной температуры после приёма пищи;
- дневной сон в хорошо проветриваемой комнате;
- гимнастика после сна (из циклограммы гимнастик);
- умывание и обливание рук до локтя прохладной водой.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АДАПТИРУЮЩИХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

1. Закаливание можно проводить только при полном здоровье детей.
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий.
3. Занятие должно осуществляться систематически.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время.
6. Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.
7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

Закаливание может быть поистине неисчерпаемым источником преумножения здоровья детей. Правильное использование методов закаливания способны помочь коренному оздоровлению детского населения, повысить эффективность занятость родителей в общественно - полезном труде.

## Система закаливания и лечебно-профилактическая работа в ДОУ в течение дня

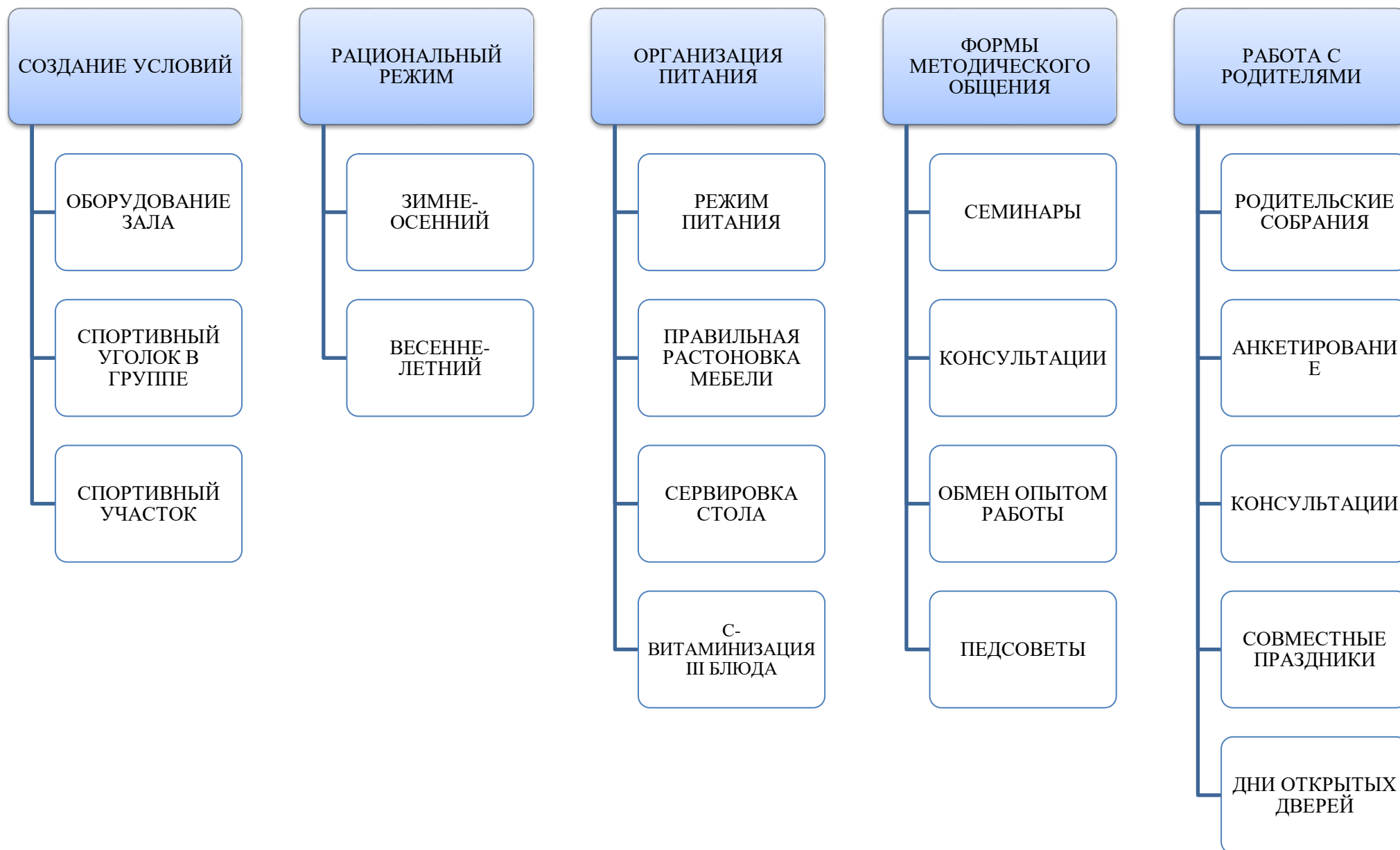
Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Приём на воздухе	до - 15 С	до - 15 С	до - 15 С	до - 15 С
Утренняя гимнастика	ежедневно, 5-6 мин	ежедневно, 6-8 мин	ежедневно, 8-10 мин	ежедневно, 10-12 мин
Физкультура	Проводится 3 раза в зале, а в ст. и подг. гр. 1 раз на улице и 2 раза в зале			
Прогулка (игры, упражнения)	Проводятся ежедневно 2 раза в день			
Дневной сон (t)	16-18С	16-18С	16-18С	16-18С
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	4-5 мин	5-7 мин	7-9 мин	9-10 мин
Гигиенические процедуры	Ежедневно, в течение дня			
Воздушно-температурный режим	+18			
Кварцевание группы в отсутствие детей	Ежедневно			
Сквозное проветривание в отсутствие детей (прекращается за 15-20 мин до прихода детей)	Во время прогулок			
Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ	Ежедневно, в течение года			

## Оздоровительные мероприятия в режиме дня ДОУ

1. Прием детей на воздухе при благоприятных условиях до - 15 С.
2. Утренняя пробежка при благоприятных условиях до -15С. Продолжительность – 10-15 мин.  
Старший дошкольный возраст – круглый год;  
Средний дошкольный возраст – со второй половины года;  
Младший дошкольный возраст – проводят утреннюю гимнастику при открытой форточке.
3. Утренняя гимнастика (при неблагоприятных погодных условиях) проводится в музыкальном зале, группе при открытой форточке продолжительностью 5-12 мин.
4. Воздушные ванны (ежедневно). Дети находятся в группе в облегченной одежде, после дневного сна занимаются босиком (при t не ниже +16С...+18С)
5. Умывание водой комнатной температуры:
  - утром после завтрака,
  - после физкультурных занятий,
  - перед обедом,
  - после дневного сна.
6. Динамические паузы на познавательных занятиях и в перерыве между ними. Содержание: несложные упражнения, ритмические движения или подвижные игры. Продолжительность: 3-15 мин.
7. Прогулки (при неблагоприятных погодных условиях сокращаются на 30-40 мин). Продолжительность 1,5-2 часа. Ежедневно проводятся физические упражнения, спортивные упражнения, игры, подвижные игры разной двигательной активности.
8. Физкультурные занятия (проводятся согласно сетке ООД: в младшей и средней группах – 3 раза в неделю в зале; в ст. и подг.гр. 2 раза в неделю в зале, 1 раз – на улице, при t до 15 С, в облегченной одежде)
9. Полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после каждого приема пищи)
10. Дневной сон при открытой форточке (при t не ниже +16С...+18С) Продолжительность 1,5-2 часа. (в летнее время)
11. Закаливание после дневного сна (проводится ежедневно, в хорошо проветренном помещении, в облегченной одежде, босиком, если t не ниже +16 С). Содержание: ходьба босиком по массажной дорожке, оздоровительная гимнастика. Продолжительность 10-15 мин.
12. Проветривание в группе (ежедневно):
  - утром 7-00-7-15;
  - во время прогулки 1,5-2 часа;
  - во время вечерней прогулки 1 час.
13. Вечерняя прогулка (ежедневно при благоприятных погодных условиях до -15 С)
14. Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий:
  - соревнования, дни здоровья.



## Организационно-методическое и материальное обеспечение оздоровления детей



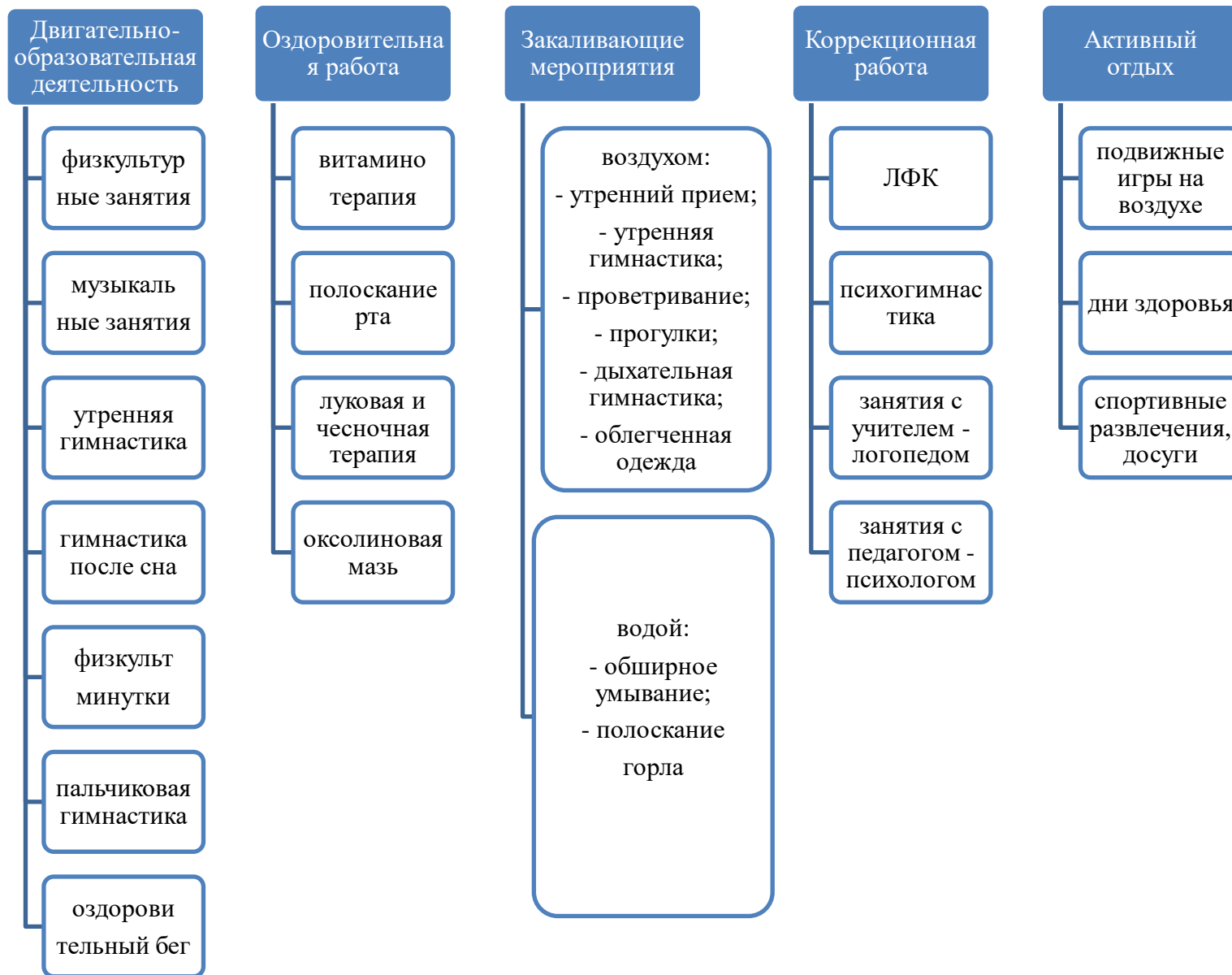


**3 РАЗДЕЛ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ БЛОК**

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В ДОУ**

<b>№</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Особенности организации</b>
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия	Ежедневно на открытом воздухе, в физкультурном зале, группе;
1.1	Утренняя гимнастика	длительность-5-12 мин.
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз)	Ежедневно в течение 10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий; длительность-3-5 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учётом уровня двигательной активности детей; длительность-25-30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки; длительность-10-15 мин.
1.6	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, по подгруппам, проводится во время утренней прогулки; длительность-3-7 мин.
1.7	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей;
2.	Физкультура	3 раза в неделю
2.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе; продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
3.	Физкультурно-массовые мероприятия	2 раза в год.
4.	Неделя здоровья (каникулы)	1 раз в месяц в спортивном зале или на воздухе; длительность-20-60 мин.
4.1	Физкультурный досуг Физкультурно-спортивные праздники на воздухе (старшие группы)	
4.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, походов, открытых мероприятий.

## Система воспитательно-образовательной, оздоровительной, профилактической и коррекционной работы



## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Занятия по физкультуре:

- традиционные;
- занятия-соревнования;
- занятия-игры (в основе - игры-эстафеты, подвижные игры, игры-аттракционы);
- интегрированные с другими видами деятельности;
- праздники и развлечения;
- прогулки-походы.

### Организация физкультурных занятий

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Главное для самых маленьких – доставить им как можно больше удовольствия, научить использовать и ориентироваться во всём пространстве физкультурного зала или площадки, правильно работать со спортивным оборудованием, научить приёмам элементарной страховки.

В среднем дошкольном возрасте основное внимание при организации занятий направляется на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основой качественной физической подготовки.

В старшем возрасте, уделяя большое внимание физической подготовленности детей, основным считается создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Еженедельно в группах проводятся по 3 занятия – в младшей и средней группах 3 занятия в зале; в старшей и подготовительной группах (2 в зале, 1 – на воздухе).

### Утренняя гимнастика

Длительность утренней гимнастики – от 5 до 12 минут. Утренняя гимнастика на воздухе в тёплое время года является утренней прогулкой, т.к. во время её дети не только бегом выполняют физические упражнения, но и играют, и им также предоставлено время для свободной деятельности.

### Виды утренней гимнастики:

- традиционная;
- оздоровительный бег;
- оздоровительный бег с комплексом упражнений;
- танцевально-ритмические упражнения;
- игровая (в форме подвижных игр и упражнений);
- смешанный тип.

### Части утренней гимнастики:

I. вводная:

- разминка, подготавливающая детей к длительному бегу в медленном темпе;
- свободная деятельность детей на своих игровых площадках;

II. общеразвивающие упражнения;

-бег;

III. заключительная:

- расслабление, дыхательная гимнастика;
- бег в медленном темпе;

IV. Закаливающие процедуры (в группе).

## **Гимнастика после сна**

Продолжительность – 10-15 минут.

Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастная воздушная ванна и специальные процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, от эмоциональной обстановки, которую создаёт воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

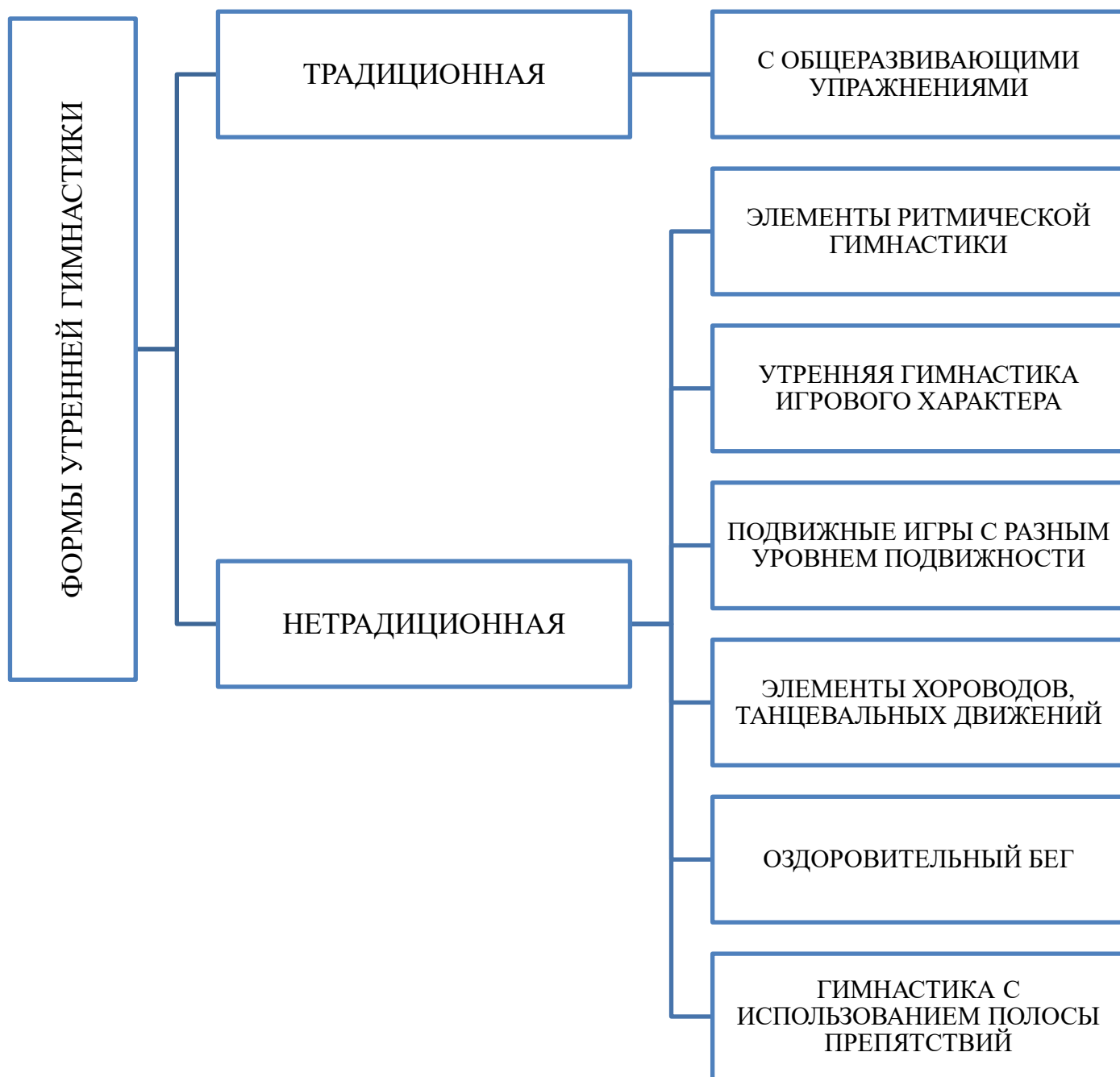
### **Части гимнастики после сна:**

- разминка в постели, самомассаж;
- переход из спального помещения в групповое (босохождение по массажным коврикам, воздушная контрастная ванна);
- коррегирующие упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- бег (подвижная игра малой подвижности, игровые упражнения).

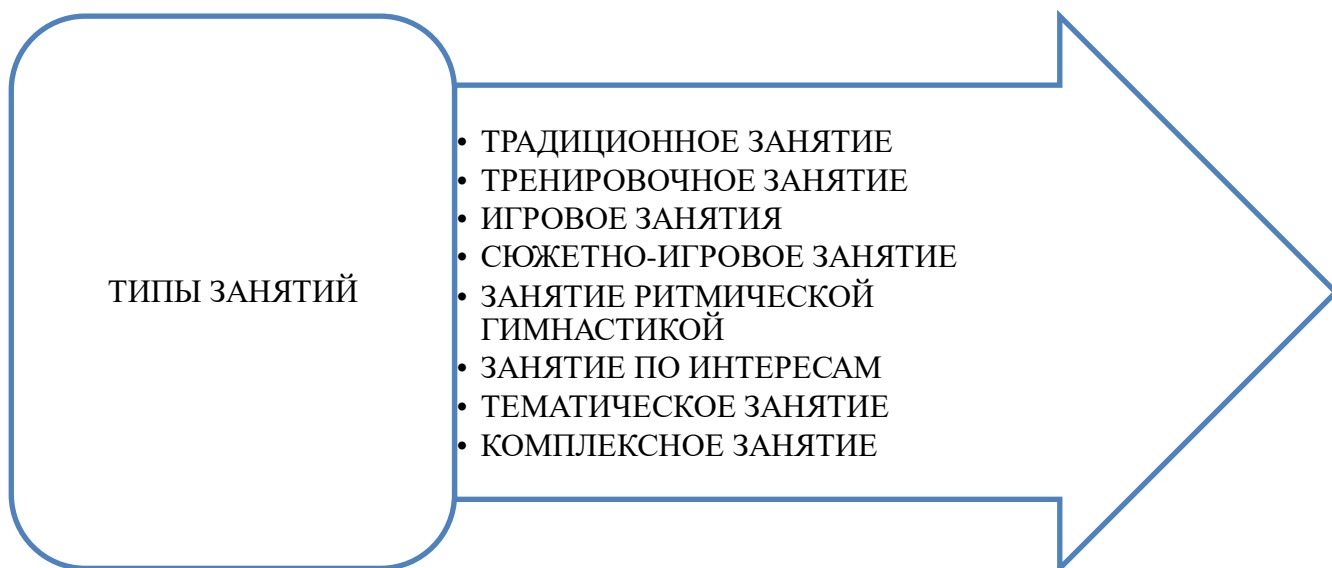
## СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ



## ФОРМЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

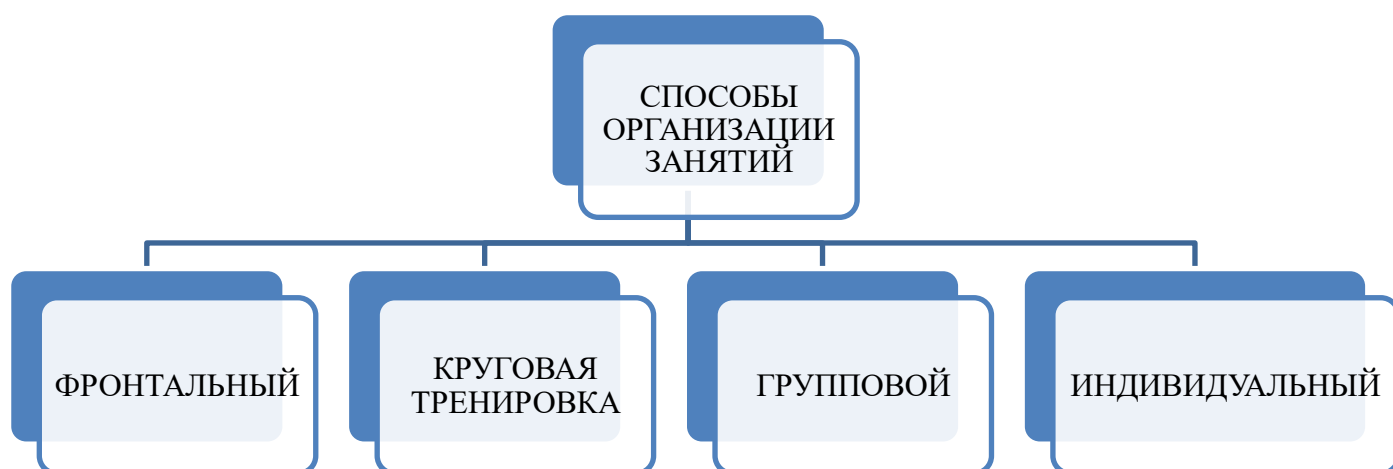


## ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ



## ДОЗИРОВКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

МЛАДШАЯ ГРУППА	15 минут
СРЕДНЯЯ ГРУППА	15-20 минут
СТАРШАЯ ГРУППА	20-25 минут
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА	25-30 минут



## МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

№ п/п	мероприятия	сроки	ответственные
1.	Мониторинг по развитию физических качеств и умений	на начало и конец уч.года	воспитатели
2.	Распределение детей по группам здоровья, в зависимости от диагноза	август	воспитатели, медсестра
3.	Осуществление индивидуального подхода к каждому ребенку на занятиях по физкультуре, развлечениях, досугах и т.д.	постоянно	воспитатели
4.	Контроль за выполнением графика двигательной активности во всех возрастных группах, как в помещении так и на воздухе	постоянно	старший воспитатель
5.	Увеличивать моторную плотность на занятиях по физкультуре на воздухе и в помещении	постоянно	воспитатели
6.	Проводить комплекс закаливающих процедур после сна в каждой возрастной группе	постоянно	воспитатели
7.	Обучать детей правильному дыханию при ходьбе, беге, сидя	постоянно	воспитатели
8.	Разнообразить спортивные уголки новым спортивным инвентарем и оборудованием в каждой возрастной группе	постоянно	воспитатели
9.	Пополнять спортивным инвентарем спортивный зал	постоянно	старший воспитатель
10.	Регулярно проводить различные типы занятий и досугов по физкультуре, как с детьми, так и с привлечением родителей	регулярно	воспитатели



## Формы организации физического воспитания детей в ДОУ

№ п/п	Формы	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
1	<b>Утренняя гимнастика:</b>				
	а) традиционная	+	+	+	+
	б) утренние пробежки		+	+	+
	в) на подвижных играх	+	+	+	+
	г) ритмика		+	+	+
	д) игрового характера	+	+	+	+
2	<b>Физкультурные занятия:</b>				
	а) традиционные	+	+	+	+
	б) в игровой форме	+	+	+	+
	в) эстафеты-соревнования		+	+	+
	г) тематические	+	+	+	+
3	<b>Прогулки-походы</b>	+	+	+	+
4	<b>Физкультурные праздники и развлечения</b>	+	+	+	+
5	<b>Дни здоровья</b>	+	+	+	+
6	<b>Закаливания</b>	+	+	+	+
7	<b>Корректирующая гимнастика</b> (зрительная, дыхательная, профилактика плоскостопия).	+	+	+	+
8	<b>Двигательная разминка</b>	+	+	+	+
9	<b>Физкультминутки</b>	+	+	+	+
10	<b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	+	+	+	+
11	<b>Спортивные игры и упражнения</b>	+	+	+	+
12	<b>Гимнастика после дневного сна</b>	+	+	+	+
13	<b>Самостоятельная двигательная активность у детей</b>	+	+	+	+
№ п/п	Формы	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
1	<b>Утренняя гимнастика:</b>				
	а) традиционная	+	+	+	+
	б) утренние пробежки		+	+	+
	в) на подвижных играх	+	+	+	+
	г) ритмика		+	+	+
	д) игрового характера	+	+	+	+
2	<b>Физкультурные занятия:</b>				
	а) традиционные	+	+	+	+
	б) в игровой форме	+	+	+	+
	в) эстафеты-соревнования		+	+	+
	г) тематические	+	+	+	+
3	<b>Прогулки-походы</b>	+	+	+	+
4	<b>Физкультурные праздники и развлечения</b>	+	+	+	+
5	<b>Дни здоровья</b>	+	+	+	+

6	<b>Закаливания</b>	+	+	+	+
7	<b>Корректирующая гимнастика</b> (зрительная, дыхательная, профилактика плоскостопия).	+	+	+	+
8	<b>Двигательная разминка</b>	+	+	+	+
9	<b>Физкультминутки</b>	+	+	+	+
10	<b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	+	+	+	+
11	<b>Спортивные игры и упражнения</b>	+	+	+	+
12	<b>Гимнастика после дневного сна</b>	+	+	+	+
13	<b>Самостоятельная двигательная активность у детей</b>	+	+	+	+

## **4 РАЗДЕЛ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ БЛОК**

### **ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Работа по воспитанию навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности воспитанников в ДОУ.

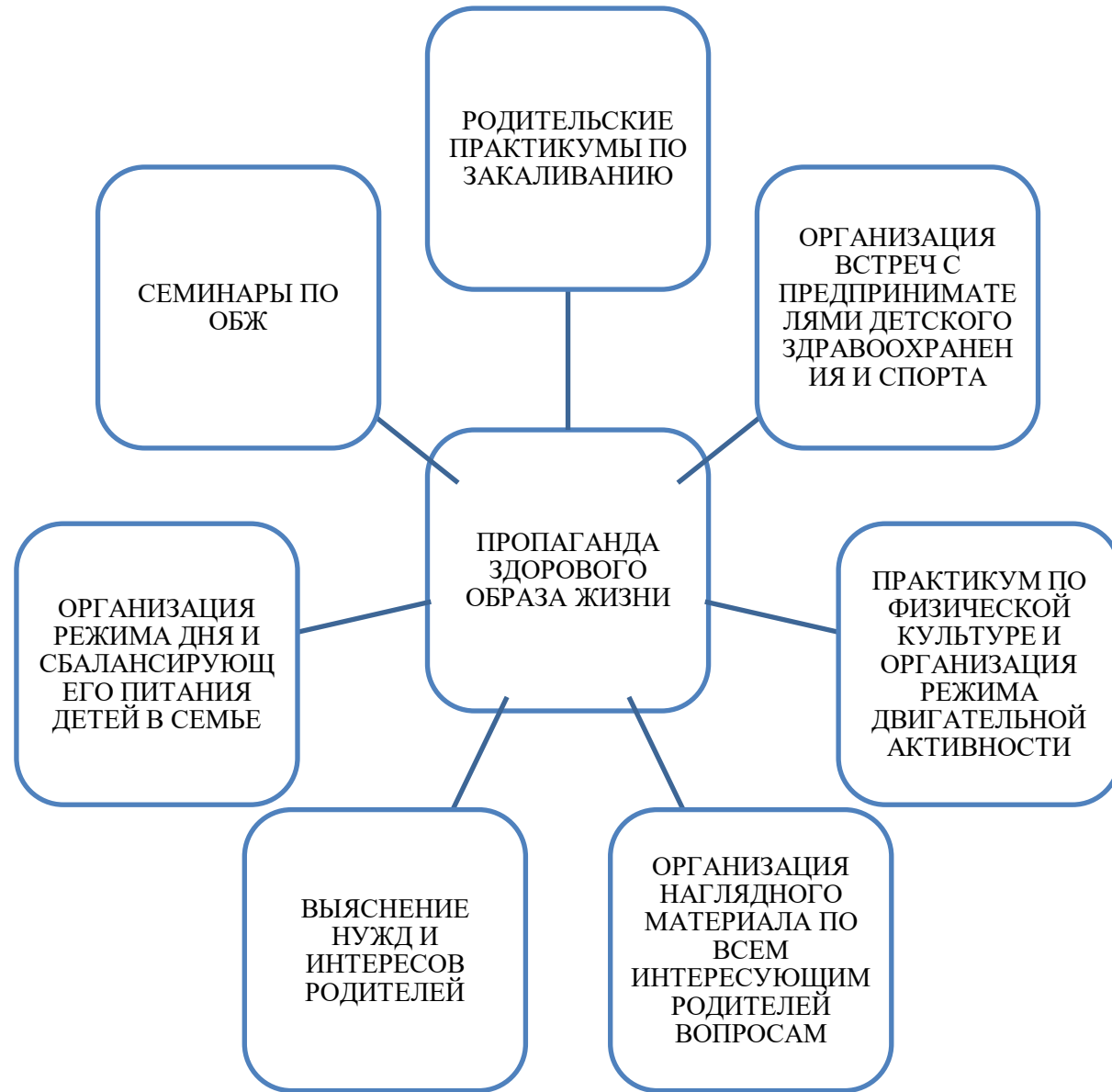
Для систематизации работы по данному направлению были разработаны и проводятся занятия по формированию представлений и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, оформляются уголки здоровья для родителей, привлекаются родители к подготовке и проведению спортивных досугов.

**Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по основным направлениям:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о собственном теле, его строении, значении органов;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование представлений о том, что полезно, а что вредно для организма;
- формирование представлений об окружающей среде;
- формирование привычки в ежедневных физических упражнениях.

## ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

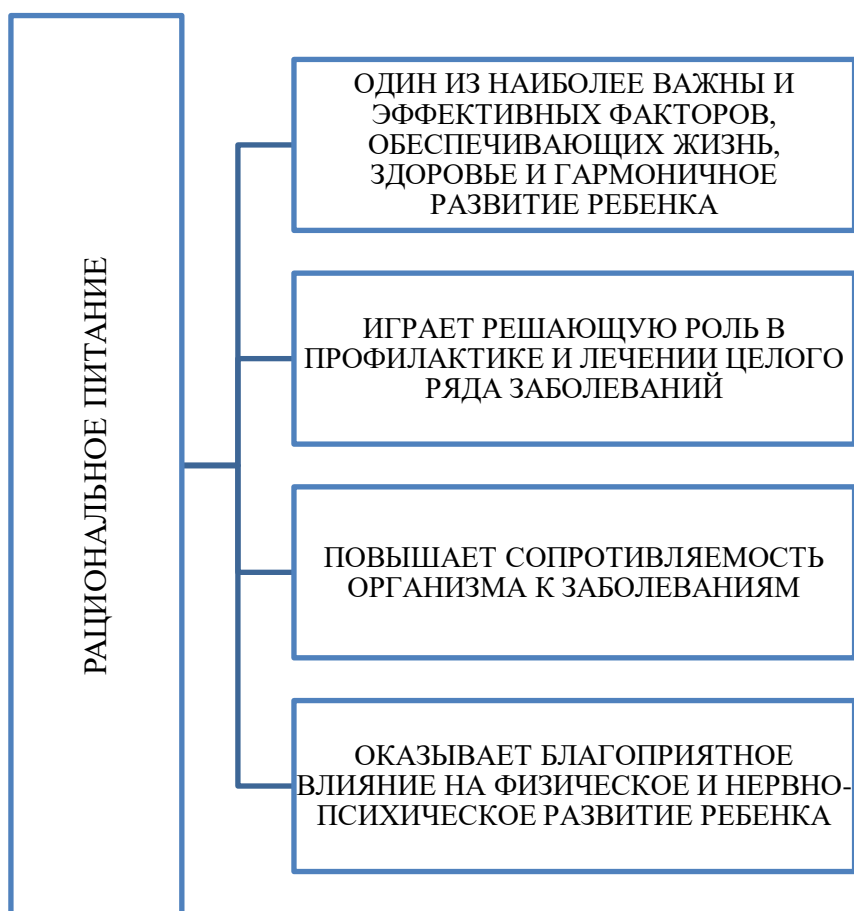
№ п/п	мероприятия	сроки	ответственные
1.	Обучение детей правилам личной гигиены	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
2.	Обучение детей в доступной форме рациональным принципам питания	ежедневно	воспитатели
3.	Просветительная работа о профилактике вредных привычек, а также формирование полезных привычек в повседневной жизни /выполнение режима дня, полоскание рта после еды, мытье рук по мере загрязнения, опрятность и прочее/.	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
4.	Разъяснительная работа среди детей о значении закаливания и физических упражнений для детского организма	согласно плана воспитательно- образовательной деятельности	воспитатели
5.	Проведение этических бесед	согласно перспективного плана воспитателя	воспитатели
7.	Наблюдение и уход за живой и не живой природой в уголке природы, воспитания бережного отношения к растениям, животным, птицам	ежедневно	воспитатели



## Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни



## 5 РАЗДЕЛ ПИТАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ДОУ



### ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ДОУ

1. Доброкачественность пищевых продуктов
2. Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлениями
3. Количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы
4. Правильное соотношение пищевых веществ: белков, жиров, углеводов
5. Соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды

**СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ОСНОВНЫХ  
ПИЩЕВЫХ ИНГРЕДИЕНТАХ У ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

<b>Возраст</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
<b>3 – 7 лет</b>	54	60	261	1800

**ОБЪЕМ ПОРЦИЙ НА ОДНОГО РЕБЕНКА В ДЕНЬ**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Возраст</b>
	<b>3 – 7 лет</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша	200 гр
Кофейный напиток со сгущенным молоком, кофейный напиток, чай с сахаром	180 гр
Батон с маслом, с сыром	37/4/10
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	
Сок (яблочный, грушевый)	75
Фрукты (яблоки, груши)	85,5
<b>ОБЕД</b>	
Супы, борщи	250
Изделия из мяса	80
Гарнир	150
Компот, кисель	180
Хлеб ржаной	37,5
<b>УЖИН</b>	
Каша, овощное блюдо, выпечка, блюда из творога	200/150/90/95-130
Молоко козье, чай, кисель	180
Хлеб ржаной	30



## МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ

№ п/п	наименование мероприятия	сроки	ответственный
1.	<p>Обеспечить детей полноценным питанием, с этой целью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять натуральные нормы питания;</li> <li>- соблюдать калорийность и химический состав блюд;</li> <li>- строго соблюдать режим питания, отвечающий физиологическим особенностям детей разновозрастных групп;</li> <li>- учитывать время года, включение продуктов и блюд в соответствии с этим;</li> <li>- соблюдать технологические требования при приготовлении блюд, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;</li> <li>- учитывать эффективность питания детей;</li> <li>- проводить повседневный контроль за работой пищеблока, доведение пищи до ребенка, правильной организации питания детей в группах.</li> </ul>	Постоянно	Медсестра
2.	Постоянно пополнять картотеку новых блюд.	Постоянно	Медсестра

**6 РАЗДЕЛ  
СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ  
ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

**СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВЫХ  
ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

<b>№ п/п</b>	<b>мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственные</b>
1.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления особенностей развития детей, состояния здоровья, их интересов и способностей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье	2 раза в год	Медсестра, воспитатели групп
2.	Проведение родительской конференции «Совместная работа семьи и учреждения, задачи и направления».	1 раз в год	Заведующий, медсестра
3.	Организация консультаций со специалистами /медсестра, музыкальный руководитель, учитель - логопед/ по вопросам воспитания здоровых детей	1 раз в неделю	Старший воспитатель
4.	Рассматривание вопросов на групповых родительских собраниях: «Физическое воспитание в семье» «Роль здорового образа жизни в развитии ребенка» «Природа и мы» «Духовное воспитание – одна из главных задач семьи и учреждения» и другие	1 раз в квартал	Воспитатели, специалисты
5.	Организация открытых просмотров: а) закаливания; б) занятий по физической культуре; в) развивающих занятий под руководством педагога - психолога; г) досугов и развлечений	2 раза в год	Заведующий
6.	Проведение совместных субботников по ремонту оборудования на участках и уборки территории	1 раз в квартал	Заведующий, Заместитель заведующего по ХЧ, воспитатели

**СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ  
ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

<b>№ п/п</b>	<b>мероприятия</b>	<b>срок</b>	<b>ответственные</b>
1.	Проводить родительские собрания и консультации на тему укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний	Согласно годового плана	Заведующий, медсестра, старший воспитатель
2.	Регулярно знакомить родителей с содержанием оздоровительной работы в ДОУ	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели
3.	Проводить консультации с родителями о содержании работы в условиях семьи	Регулярно	Старший воспитатель, воспитатели
4.	Проводить практические занятия с родителями по проведению закаливающих процедур в условиях семьи	Раз в полгода	Медсестра

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В СЕМЬЕ И  
В ДЕТСКОМ САДУ**

<b>Программные</b>	<b>Реализация задач в семье</b>	<b>Реализация задач в ДОУ</b>
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребенка в ДОУ	Служить эмоциональной опорой для ребенка. Оказывать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов о ребенке. Продумать, какие любимые вещи малыш возьмет с собой в группу детского сада.	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребенка. Оказывать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.
2. Разработать план мероприятий по формированию здоровья	Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребенка.	Координировать работу медицинской и психологической служб ДОУ с педагогами.
3. Создать условия для физического и психологического комфорта ребенка в ДОУ.	Соблюдать дома режим сна и питания принятые в детском саду.	Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету. Выработать ритуалы проведения режимных моментов.

<p>4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки.</p>	<p>В домашних условиях поддерживать привычку и навыки, вырабатываемые в детском саду.</p>	<p>Учить детей:  умываться, принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;  летом мыть ноги перед дневным сном;  следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки;  пользоваться унитазом и туалетной бумагой;  чистить зубы и полоскать рот после еды;  правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок.</p>
<p>5. Осуществлять профилактику нарушения зрения.</p>	<p>Создавать условия для правильного освещения тех мест, где ребенок рисует, просматривает книги.  Учить правильно сидеть у телевизора /на удалении 2-2,5 м от экрана, прямо перед ним, не более 15-20 минут, только во время специальных детских передач/.  Уменьшать интенсивность освещения, если ребенок слишком возбужден.  Приучать контролировать позу за столом.</p>	<p>Включать в комплекс гимнастики после пробуждения /или перед дневным сном/ упражнение на расслабление глаз.  Контролировать освещенность в группе.  Чередовать занятия, дающие интенсивную нагрузку на зрение, с двигательной деятельностью.</p>
<p>6. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия.</p>	<p>Выполнять упражнения по рекомендации врача.  Правильно подбирать обувь для ребенка.</p>	<p>Проводить диагностику состояния осанки, стопы.  Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребенка. Следить за обувью, позой детей в течение дня.</p>

## 7. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Стратегический план улучшения здоровья детей в ДОУ

№ п/п	Вид работы	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время выполнения
1	Оптимизация режима	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
		Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
2	Организация двигательного режима	Физкультурные занятия: 3 занятия- в зале;  2 занятия - в зале, 1 – на свежем воздухе	младшая, средняя группы  старшая, подгот. группы	3 раза в неделю	воспитатели	в течение года
		Утренняя гимнастика	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
		Гимнастика после дневного сна (динамический час)	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
		Музыкально-ритмические занятия	все	2 раза в неделю	музыкальный руководитель, воспитатели	в течение года
		Спортивный досуг	все	1 раз в месяц	музыкальный руководитель, воспитатели	в течение года
		Оздоровительный бег	средняя, старшая, подготовительная	ежедневно во время прогулок	воспитатели	в течение года
		Пальчиковая гимнастика	все	3-4 раза в день	воспитатели, логопед	в течение года
		Физкультминутки	все	ежедневно во время занятий	воспитатели, специалисты	в течение года
		Подвижные игры	все	ежедневно утром и вечером	воспитатели	в течение года
		Индивидуальная работа по развитию физических качеств	все	2 раза в неделю во второй половине дня	воспитатели	в течение года
		Индивидуальная	средняя,	2 раза в	воспитатели	в течение

		коррекционная работа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	старшая, подготовительная	неделю во второй половине дня		года
		Спортивные игры	средняя, старшая, подготовительная	ежедневно элементы игр на прогулке в первой половине дня	воспитатели	в течение года
3	Охрана психического здоровья	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все	ежедневно несколько раз в день	воспитатели, специалисты	в течение года
4	Профилактика заболеваемости	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	3 раза в день: во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	воспитатели, контроль медсестра	в течение года

### План мероприятий по охране жизни и здоровья детей

#### I. Санитарно-гигиенические мероприятия

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Срок</i>	<i>Ответственный</i>
1	Составить расписание занятий с учетом возрастных особенностей детей	август	старший воспитатель
2	Организовать физическое воспитание в ДОУ в соответствии с гигиеническими рекомендациями и учетом требований к двигательной активности детей	постоянно	заведующий
3	Внедрить в практику эффективные методы закаливания во всех группах (босохождение, сухое обтирание и т.д.)	постоянно	медсестра
4	Составить график двигательной активности детей в каждой группе	ежегодно	медсестра, старший воспитатель
5	Вести контроль за проведением подвижных игр	постоянно	старший воспитатель
6	Осуществлять медико-педагогический контроль за проведением физической культуры	постоянно	медсестра, старший воспитатель
7	Осуществлять контроль за организацией сна	постоянно	медсестра
8	Осуществлять контроль за соблюдением светового и шумового режима	постоянно	медсестра

9	Приобрести спортивное оборудование (мячи, скакалки, маты)	по мере необходимости	заведующий
10	Проводить ежегодные медосмотры детей	ежегодно	медсестра

## II. Питание

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Обеспечение четырёхразовым питанием с соблюдением норм питания	постоянно	заведующий
2	Проводить искусственную С-витаминизацию пищи	постоянно	медсестра
3	Обеспечить использование йодированной соли	постоянно	медсестра
4	Обеспечить вторым завтраком (кисломолочная продукция, соки и фрукты) чередуются ежедневно	постоянно	медсестра

## III. Физическое воспитание

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Продолжать работать по физической культуре с учетом норм двигательной активности	постоянно	воспитатели
2	Проводить спортивные праздники, развлечения, дни здоровья	ежемесячно	музыкальный руководитель воспитатели
3	Проводить лыжные и пешеходные прогулки	ежемесячно	воспитатели
4	Творческие встречи с родителями: - отчет о состоянии здоровья детей по результатам углубленного обследования детей специалистами; - организация физкультурной оздоровительной работы; - открытые просмотры утренней гимнастики, физкультурных занятий, коррекционной гимнастики	ежегодно	медсестра, старший воспитатель, воспитатели

## IV. Профилактика детского травматизма

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Обеспечение безопасных условий пребывания детей в ДОУ	постоянно	заведующий
2	Обеспечить ДОУ всем необходимым для оказания первой помощи	постоянно	заведующий, медсестра
3	Проведение инструктажа по технике безопасности	2 раза в год	заведующий, специалист по ОТ
4	Обучение правилам дорожного движения	постоянно	воспитатели
5	Проведение занятий по ОБЖ дошкольников	ежегодно	старший воспитатель
6	Ремонт оборудования на участках	по мере необходимости	заведующий, заместитель

			заведующего по ХЧ
7	Ремонт веранд	по мере необходимости	заведующий, заместитель заведующего по ХЧ

### V. Лечебно-оздоровительная работа

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Разработка комплекса мероприятий по оздоровлению детей	ежегодно	заведующий, воспитатели, медсестра
2	Проведение коррекционной гимнастики (осанка, плоскостопие)	ежегодно	воспитатели
3	Четкое выполнение режима дня	постоянно	медсестра
4	Проведение мероприятий по профилактике утомления	постоянно	медсестра, старший воспитатель
5	Широкое использование во время занятий и других видов деятельности физкультминуток	постоянно	воспитатели
6	Проведение гимнастики после сна	ежегодно	медсестра, воспитатели
7	Регулярное полоскание рта после еды	постоянно	воспитатели
8	Кварцевание групп	ежедневно по графику	медсестра
9	Проведение закаливающих процедур	регулярно	медсестра
10	Проведение гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики	постоянно	медсестра, воспитатели
11	Организация работы с семьей (совместные творческие встречи, отчеты, праздники, консультации, практические занятия, открытые просмотры)	постоянно	старший воспитатель, медсестра, воспитатели

### Мероприятия по охране жизни и укреплению здоровья детей

№	Мероприятия	Ответственные	Срок
1.	Контроль за соблюдением цветовой гаммы помещений	старший воспитатель	постоянно
2.	Контроль за достаточным и равномерным искусственным освещением	медсестра	сентябрь
3.	Соответствие мебели к пропорциям тела детей. Правильное рассаживание детей с учетом состояния зрения и роста, сохранение правильной осанки	медсестра	постоянно
4.	Контроль за воздушным и температурным режимом в группе /наличие термометров, соблюдение графика проветривания/	медсестра	постоянно
5.	Соблюдение графика смены постельного белья в группах	кастелянша	по графику
6.	Анализ учебно-воспитательной нагрузки, дополнительных услуг, кружковой работы на детей /количество занятий, продолжительность, проведение физкультминутки, проведение игр на	старший воспитатель	постоянно



	воздухе/		
7.	Строгое соблюдение времени прогулок на свежем воздухе, соблюдение графика двигательной активности детей	воспитатели	ежедневно
8.	В целях укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма ребенка проводить «Дни здоровья», спортивные праздники	воспитатели	по плану
9.	Назначить ответственное лицо за исправностью физкультурных снарядов и оборудования	старший воспитатель	сентябрь
10.	Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены детьми и взрослыми	воспитатели	постоянно
11.	Постоянно контролировать вопросы организации питания, режима приема пищи	заведующий	ежедневно
12.	Соблюдение графика медосмотров коллективом, проведение проф. осмотров детей врачами и узких специальностей по плану поликлиники	медсестра	по графику
13.	Участие родителей в оздоровительных мероприятиях, спортивных мероприятиях, проводимых по плану д/сада	Старший воспитатель	По плану
14.	Постоянно осуществлять работу по изучению нормативных документов, контролировать выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей.	Заведующий	Постоянно
15.	Выдерживать норму площади на одного ребенка, не допускать переуплотнения групп.	Заведующий	При наборе
16.	Со всех сотрудников потребовать неукоснительного соблюдения сандезрежима в ДОУ.	Медсестра	Постоянно
17.	Создавать в группах эмоциональный комфорт для детей.	Воспитатели	Постоянно
18.	Воспитателям групп, медсестре уделять особое внимание вновь поступившим детям / в период адаптации, вести на детей в группах адаптационные листы /.	Воспитатели Медсестра	Август, сентябрь
19.	Строго соблюдать график утренней гимнастики и периодически проводить гимнастику для глаз.	Воспитатели	Ежедневно
20.	В летнее время внимательно следить за детьми на прогулках и экскурсиях, особенно за теми, кто собирает ягоды, грибы, цветы.	Воспитатели	Летом ежедневно
21.	Не забивать гвозди на уровне роста детей в помещении.	Воспитатели	Постоянно
22.	Систематически проводить специальные разъяснительные беседы с детьми и взрослыми по правилам уличного движения, оказания первой медицинской помощи пострадавшему.	Воспитатели	Ежегодно
23.	Составлять акты осмотра спортивного оборудования 1 раз в год по детскому саду.	Специалист по ОТ	Сентябрь
24.	Держать в недоступном месте иглы, булавки, ножницы для занятий должны быть с тупыми концами.	Воспитатели	Постоянно
25.	Очищать от снега, льда и посыпать песком	Дворники	Постоянно

	пешеходные дорожки и крыльцо.		
26.	Входные двери снабдить звонком и держать закрытыми.	заместитель заведующего по ХЧ	Ежедневно
27.	Во время прогулки воспитателям, мл. воспитателям категорически запрещается оставлять детей одних на участке, отвлекаться на разговоры и телефонные звонки.	Старший воспитатель, заместитель заведующего по ХЧ	Постоянно
28.	Воспитатель держит под контролем выход детей на прогулку, сам выводит первую подгруппу детей, соблюдая Т Б во время движения детей по лестницам. Вторую подгруппу детей выводит младший воспитатель, также соблюдая все меры предосторожности.	Воспитатели Младшие воспитатели	Постоянно
29.	Все шкафы и полки должны быть надежно закреплены, всевозможное оборудование размещается с учетом полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения.	Воспитатели, заместитель заведующего по ХЧ	Постоянно

**ПЛАН  
мероприятий по предупреждению  
детского дорожно-транспортного травматизма**

Содержание работы	Срок исполнения	Ответственный
<b>Организационная работа</b>		
1. Помощь воспитателям в составлении планов работы по профилактике безопасности дорожного движения на год	Сентябрь – октябрь	Старший воспитатель Кутузова Н.В.
2. Оформление уголков безопасности дорожного движения в группах	Ноябрь	Воспитатели
<b>Методическая работа</b>		
1. Оформление выставки в методическом кабинете	Сентябрь	Старший воспитатель Кутузова Н.В.
2. Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и наглядными пособиями	В течение года.	Старший воспитатель Кутузова Н.В.
3. Подбор и систематизация игр по всем группам по теме “Правила дорожного движения”	В течение года	Старший воспитатель Кутузова Н.В., воспитатели групп
<b>Работа с детьми</b>		
1. Целевые прогулки:		Воспитатели групп
младшая и средняя группы;	1 раз в 2 месяца	
старшая и подготовительная группы	1 раз в месяц	
2. Игры (подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные)	Ежемесячно	Воспитатели
3. Тематические вечера	1 раз в квартал	Музыкальные руководители Михеева А.Г., Смоленцева Е.Н., воспитатели
4. Занятия в группах:	1 раз в квартал	Воспитатели
по ознакомлению с окружающим и развитию речи;		
изобразительной деятельности; конструированию		
5. Чтение художественной литературы: Т.И. Алиева “Ехали медведи”, “Дорожная азбука”, А. Иванов “Как неразлучные друзья дорогу переходили”, С. Михалков “Моя улица”, “Я иду через дорогу” и др.	В течение года	Воспитатели
6. Чтение и заучивание стихотворений по тематике	В течение года	Воспитатели
7. Загадывание детям загадок о дорожном движении	В течение года	Воспитатели
8. Просмотр диафильмов: “Загадки улицы”, “Зебра на асфальте”, “Правила дорожного движения”, “Сердитый автомобиль”	В течение года	Воспитатели
<b>Работа с родителями</b>		
1. Оформление папки-передвижки “Правила	Ноябрь	Старший воспитатель

Содержание работы	Срок исполнения	Ответственный
дорожные детям знать положено”		Кутузова Н.В., воспитатели
2. Участие родителей в подготовке и проведении занятий по правилам дорожного движения	1 раз в квартал	Заведующий Миндерова И.В.
<b>Межведомственные связи</b>		
1. Участие представителя ГИБДД в проведении общего родительского собрания	Октябрь	Заведующий Миндерова И.В.
2. Участие инспектора ГИБДД в проведении занятий по правилам дорожного движения	1 раз в квартал	Заведующий Миндерова И.В.
3. Привлечение школьников – выпускников детского сада и детей шефов – к изготовлению атрибутов для игр и проведению занятий по тематике	В течение года	Заведующий Миндерова И.В.

### **Организация двигательно-оздоровительных моментов на не физкультурных занятиях дошкольников в группе**

Предлагаемые в данных рекомендациях нетрадиционные формы работы наряду с решением этих задач служат достижению и более широких воспитательно-оздоровительных целей. Среди последних следует особо выделить:

— развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребенка, формирование которых осуществляется на данном занятии;

— обогащение творческого потенциала детей, прежде всего — возможность их воображения;

— создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;

— культивирование у детей ценностного отношения к своим и чужим психическим и физическим возможностям, формирование осознания их значимости и уникальности.

Среди этих форм работы в рекомендациях представлены материалы по развитию мелких мышц руки, мимики, элементы психогимнастики, физкультминутки. В них раскрывается содержание двигательно-оздоровительных моментов, имеющих место в перерывах между занятиями.

#### **Физкультминутки**

На занятиях в дошкольных учреждениях традиционно применяются так называемые физкультминутки. **Задачи физкультминутки** — способствовать снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышению общей работоспособности и т. д.

#### **Упражнения и занятия на развитие мелких мышц руки**

Развитие мелких мышц руки во многом определяет успешность освоения изобразительных, музыкально-исполнительских, конструктивных и трудовых умений, овладения родным языком, развития первоначальных навыков письма и т. п.

Предлагается ряд простейших упражнений, заданий и игр, которые требуют от ребенка минимальной фантазии и осмысленности при построении соответствующих движений.

## **Мытьё рук**

Имитация мытья рук под струёй воды с разным напором. Напор нормальный. Движения рук — широкие, неспешные, плавные. Но, вдруг напор уменьшается. Движения становятся более сосредоточенными и немного напряжёнными, — воду приходится специально растирать по поверхности рук, следя, чтобы был промыт каждый участок этой поверхности. И вот уже струйка вообще отошла...

### **Плавание в воздухе кистями и пальцами рук (средняя группа)**

Можно предложить детям рисовать целые картины. Очень хорошо выполнять такое задание под музыкальное сопровождение.

#### **Дирижирование**

Произвольные ритмические движения рук под музыкальное сопровождение.

#### **Упражнение «Радужные брызги»**

Встряхивание расслабленных кистей в различном ритме, имитирующие разбрызгивание капель воды.

При этом дети пытаются «обрызгать» друг друга. Далее им предлагается представить, как капли разлетаются в разные стороны, переливаясь на солнце всеми цветами радуги. Задаются вопросы: «Куда летят брызги?», «Какого они цвета?»

### **Лепим умелую и уверенную руку**

Детям предлагается быть в роли скульптора, который разминает глину, добиваясь пластичности материала (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придаёт ему особый характер. Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это папа). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий (это мама). Средний палец — главный помощник родителей — старший брат. Безымянный палец — кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая сестричка. Мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это — младший братик). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности.

Данное упражнение рекомендуется применять на занятиях по ИЗО, конструированию, при обучении детей на музыкальных инструментах, а также в процессе овладения навыками письма, т. к. это упражнение способствует развитию уверенности в себе в ходе решения новых задач, активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке.

### **Задание на развитие мимики и артикуляции**

**«Спать хочется»** В положении сидя на стуле дети зевают, глаза постепенно закрываются (веки тяжёлые), брови приподняты, голова медленно падает на грудь, туловище расслабляется.

#### **«Вкусное варенье»**

Движения языком по верхней губе. Губы и нижняя челюсть неподвижны.

**«Почистим зубы»** Движения языком по внутренней стороне верхних зубов. Рот открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны.

**«Дудочка играет»** Имитация играющей дудочки — губы вытянуты вперёд. Задание целесообразно выполнять под музыкальное сопровождение.

**«Слоники»** Губы вытянуты вперёд — имитация всасывания воды хоботом при вдохе. То же — имитация разбрызгивания воды при выдохе (воздух пропускается через сжатые губы).

### **Элементы психогимнастики на занятиях**

Предлагаемые психогимнастические упражнения и игры призваны решать целый комплекс задач. Среди них следует выделить следующие:

- развитие воображения;
- снятие интеллектуальной и эмоциональной напряжённости;
- гармонизация отношений с другими людьми (детьми и взрослыми);
- выработка ценностного отношения к своему внутреннему миру, собственным возможностям, уверенность в себе.

### **«Преодоление трудностей»**

Это игровое упражнение следует использовать в тех случаях, когда дети испытывают существенные затруднения при выполнении, прежде всего новых действий.

#### **1 вариант**

Предположим, ребёнок затрудняется в рисовании каких-либо фигур (или испытывает страх перед выполнением нового или сложного задания).

«Не получается? Ничего страшного,— говорит ему педагог.— Ты пока немножко отдохни, а рука пусть поработает вместо тебя. Ты только наблюдай за ней. Давай дадим ей имя. А сколько ей лет? Посмотри, какая она маленькая, а какая умелая и ловкая! Она может и тебя научить рисовать эти фигурки...»

#### **2 вариант**

*Сфера применения — старшая и подготовительная группы*

В случае затруднения воспитатель говорит ребёнку: «Пусть рисует сама рука — как умеет. Ты ни за что не отвечаешь и можешь отдохнуть». Если дошкольник продолжает испытывать затруднение, педагог вновь обращается к нему: «А теперь на минутку закрой глаза и представь, что ты превратился в художника. Пусть твоей рукой рисует художник». После выполнения заданий все рисунки рассматриваются педагогом совместно с ребёнком.

Педагог задаёт ему вопросы: «Что ты чувствовал во время работы?», «Каким было твоё настроение?», «Когда у тебя появилась уверенность в своих силах?», «Какая работа получилась самой удачной?», «Как ты думаешь, почему?»

#### **«Кто знает больше добрых слов?»**

Данное задание может быть предложено детям на занятиях по развитию речи (*начиная со средней группы*). На фоне обогащения словарного запаса в игре формируется доброжелательное отношение сверстников друг к другу.

Выбирается ребёнок, пользующийся авторитетом в группе. Другим детям предлагается перечислить все его положительные качества (милый, добрый, нежный, очаровательный, замечательный). В ходе игры выбирается и ребёнок, не пользующийся авторитетом у детей. Воспитатель предлагает им помечтать, каким хорошим вырастет этот малыш. Под влиянием положительных эмоций, возникающих при оценке качеств первого ребёнка, дети позитивно оценивают будущее второго. В результате у второго ребенка возникает стремление соответствовать этим оценкам.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая отд.орг.мед.

помощи детям ДДУ

\_\_\_\_\_ И.Г. Абросимова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 70 «Ягодка»

\_\_\_\_\_ И.В. Миндерова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**Совместный план**  
**лечебно - оздоровительной и профилактической работы**  
**МБДОУ «Детский сад № 70 «Ягодка»**  
**и Детской поликлиники № 1 на 2020-2021 учебный год**

<b>Организационная работа</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>
Организовать прием детей в детском саду после летних каникул	Август Сентябрь	Медсестра
Создавать комфортную среду для адаптации детей вновь принятых к условиям детского учреждения	Август Сентябрь	Медсестра Воспитатели
Организовать помощь в организации учебно - воспитательного процесса (участия в составлении учебного расписания, режима дня и занятий)	Сентябрь	Медсестра, ст. воспитатель
Оформить индивидуальные медицинские карты на вновь принятых детей	Август	Медсестра
Обеспечение диспансерного наблюдения за детьми, страдающими хроническими заболеваниями	2 раза в год	Педиатр Медсестра
Составить банк данных о физическом, психическом развитии детей, состояние здоровья в каждой возрастной группе	Сентябрь	Медсестра Воспитатели
Проведение профилактических прививок согласно плану	По плану	Медсестра
Принять участие при проведении маркировки мебели в группах соответственно росту ребёнка	Сентябрь, Февраль	Медсестра Воспитатели
Осуществлять контроль за плотностью физкультурных занятий и других видов двигательной активности с целью охраны здоровья детей	1 раз в месяц	Медсестра Воспитатели
Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний	Постоянно	Медсестра
Организовать прохождение периодических профилактических медицинских осмотров работников детского сада	1 раз в год	Медсестра

Организовать медико-психолого-педагогические обследования детей поступающих в школу.	май	Психолог, логопед, педиатр
Продолжить работу по совершенствованию профилактического мастерства младших воспитателей	1 раз в квартал	Медсестра
Осуществлять контроль за реализацией плана санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, направленных на улучшение условий пребывания детей в детском саду.	Постоянно	Медсестра
Ведение санитарно-просветительной работы	Постоянно	Медсестра

**Лечебно-оздоровительная работа**

Проводить углубленный осмотр детей с 3-х до 7-ми лет	2 раз в год	Медсестра Врач
Вести диспансерное наблюдения за детьми с отклонениями от норм развития.	Осень, Зима	Медсестра
Проведение вакцинопрофилактики	По плану	Медсестра ,врач
Охват всех детей реакцией Манту	По плану	Медсестра
Обследование детей на энтеробиоз	1 раз в год	Медсестра
Обследование детей на педикулёз и чесотку	1 раз в месяц	Медсестра
Фитоциды,профилактика( лук,чеснок)	Осень, Зима	Медсестра
Профилактические процедуры: *обработка носа оксалиновой мазью *приём поливитаминов	Осень, Зима	Медсестра
Организация двигательной активности *утренний прием на улице с 4-х летнего возраста *проведение физкультурных занятий на улице (с учётом погодных условий)	Постоянно	Воспитатели
Проведение закаливающих процедур: *воздушное закаливание *умывание лица, рук водой с постепенным расширением зон контакта с водой до подмышечных впадин *полоскание горла комнатной температурой *дневной сон без маек *проведение дыхательной гимнастики после сна	Постоянно	Медсестра, воспитатели
Включение физкультминуток. На физкультурных занятиях использовать музыку и ритмичные танцы	Постоянно	Воспитатели

Применение эстетики терапии для укрепления нервной системы: *игры для развития мышления и внимания *танцы для развития координации *изобразительная деятельность *прослушивание записей пения птиц, шума леса, дождя	Постоянно	Воспитатели, Музыкальный руководитель
Сбалансированное питание: *контроль за выполнение норм *контроль за качественным питанием *контроль за питьевым режимом *витаминация 3-го блюда	Постоянно	Медсестра

### План санитарно-гигиенических и противоэпидемических мероприятий

Профилактические прививки проводить с учетом индивидуальных особенностей детей.	Постоянно	Медсестра, врач
Длительно отсутствующих передать на врачебные участки.	Постоянно	Медсестра
С целью предупреждения распространения инфекционных заболеваний осуществлять контроль за: *санитарно дезинфекционным режимом *воздушным режимом		



*проведение фильтра *своевременной изоляцией детей и сотрудников с признаками инфекционных заболеваний *графиком кварцевания в группах *соблюдением графика профилактического медицинского осмотра сотрудников детского сада, наличие санитарных книжек *организация профессионально-гигиенической подготовки и аттестации должностных лиц и работников детского сада	Постоянно	Медсестра
Проводить ежедневный контроль за состоянием детей и взрослых.	Постоянно	Медсестра Зам.по АХЧ
Проводить полную замену песка в песочницах и иметь заключения.	Весна	Медсестра
Обследовать детей на энтеробиоз.	1 раза в год	Медсестра
Обследовать детей на педикулёз и чесотку.	1 раз в месяц	Медсестра
Соблюдение санитарно-эпидемиологических режимов на пищеблоке.	Постоянно	Медсестра
Контроль за условиями хранения, сроками реализации продуктов.	Постоянно	Медсестра
Проведение мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации.	По необходимости	Медсестра
Вести контроль за соответствием детской мебели по антропометрическим показателям детей и состояния здоровья	2 раза в год	Медсестра, старший воспитатель, воспитатель
Провести камерную обработку постельных принадлежностей.	По графику	Зам. по АХЧ. Медсестра.
Привитие детям культурно-гигиенических навыков: *опрятности *внешний вид *мытьё рук с мылом *пользоваться расчёской, носовым платком. *правильно пользоваться столовыми приборами	Постоянно	Медсестра, воспитатели
Санитарно-просветительная работа с родителями, сотрудниками. Проведение мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации.	Постоянно	Медсестра

### Санитарно-просветительная работа

<b>Медико-педагогические совещания:</b>		
Анализ состояния здоровья детей за 2019г.	Январь	Медсестра, ст. воспитатель
Анализ состояния здоровья детей, профилактика их заболеваемости в период адаптации в детском саду. Система закаливания.	Октябрь	Медсестра, ст. воспитатель
Беседа о санитарно-гигиеническом и противозидемическом режиме в детском саду.	Ноябрь	Медсестра

### С младшим обслуживающим персоналом

<b>Беседы:</b>	Постоянно	Медсестра
Личная гигиена обслуживающего персонала.	Февраль	Медсестра.
Роль младшего воспитателя в организации режима дня и питания детей.	Май	Медсестра
Санитарно-гигиенический и противоэпидемический режим детского сада.	Сентябрь	Медсестра

### С родителями

<b>Встречи с врачами специалистами</b>		
С хирургом « профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата»	Февраль	Медсестра.
С окулистом « как сохранить зрение»	Апрель	Медсестра
С педиатром «профилактика остореспературных-вирусных инфекций»	Октябрь	Медсестра
Консультации:		
Советы родителям будущих первоклассников	Май	Медсестра
Адаптация детей к дошкольному учреждению.	Август	Медсестра

### С детьми

Обучение культурно-гигиеническим навыкам, правилами соблюдения личной гигиены используя методы: беседы, рассказы, демонстрации диафильмов, кинофильмов, наглядных пособий	В течение года	Медсестра, воспитатели
---	----------------	------------------------