Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 г. Киренска»

666703, область Иркутская, район Киренский, город Киренск, улица Ленина (Центральный мкр.), строение 29
тел. 8(39568)4-38-73 ИНН 3831002965 КПП 383101001

Приказ № 86 -2

от 01.09.2021г.

Об утверждении содержания
«Оздоровительной работы в ДОУ»

В соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020г.), СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021г.), ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ №1155 от 17.10.2013г.), положением «Об охране жизни и здоровья воспитанников в МКДОУ «Детский сад № 9» г. Киренска (пр. № 86 от 01.09.2021г.), положением «О ведении документации педагога» (пр. №69 от 01.09.2021г.), с целью отлаживания системы оздоровительной работы

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить здоровьесберегающие технологии в системе работы учреждения *(приложение №1).*

2. Утвердить план-программу «Оздоровление детей в ДОУ» по возрастным группам *(приложение №2).*

3. Ответственность исполнения оздоровительной направленности работы учреждения возложить на старшего воспитателя А.Д Иванову.

4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Подписано цифровой подписью: Савлук Елена Николаевна
DN: 1.2.643.3.131.1.1=120C333833313030373038373631, 1.2.643.100.3=120B303531323639363432353 2, email=uoakmr@yandex.ru, c=RU, st=Иркутская область, l=г.Киренск, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 9 Г. КИРЕНСКА", givenName=Елена Николаевна, sn=Савлук, title=Заведующая, cn=Савлук Елена Николаевна
Дата: 2022.08.24 11:39:57 +08'00'

Заведующая _____Е.Н. Савлук

Ознакомлены:
Ознакомлена _____А.Д. Иванова

Приложение№1
К приказу № 86-2 от 01.09.2021г.
Об утверждении «Оздоровительной работы в ДОУ»

Здоровьесберегающие технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственный
1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей	рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления (комплекс может состоять из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений, элементов гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики в зависимости от вида занятия)	воспитатели
Подвижные игры	как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности, **ежедневно, для всех возрастных групп**	игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем её проведения	воспитатели, руководитель физического воспитания

Спортивные игры	один раз в неделю, в физкультурном зале, **начиная со старшего дошкольного возраста** (подгруппа)	игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем её проведения	руководитель физического воспитания
Релаксация	в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии, **для всех возрастных групп**	можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Технологии эстетической направленности, цветотерапия	реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при оформлении мини-музеев, выставок, помещений, **для всех возрастных групп**	осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий, особое значение имеет работа с семьёй (привитие эстетического вкуса), необходимо уделять внимание цветовой гамме интерьеров (правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка)	все педагоги учреждения
Пальчиковая гимнастика	**с младшего возраста** (индивидуально, подгруппой, всей группой) ежедневно	рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами, проводится в любой удобный отрезок времени (Е. Косинова «Гимнастика для пальчиков»)	воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	ежедневно, по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, **с младшего возраста**	рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	все педагоги
Дыхательная гимнастика	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, **с младшего возраста**	проветривание помещения, обязательная гигиена полости носа пред проведением процедуры	все педагоги
Остеопатическая гимнастика (бодрящая гимнастика)	ежедневно, после дневного сна, 5-10 минут, начиная **с 2 младшей группы**	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта (на кроватях, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу…)	воспитатели
Корригирующая гимнастика (ортопедическая гимнастика, осанка)	в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, **для всех возрастных групп**	форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	воспитатели, руководитель физического воспитания
2.Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю, в физкультурном или музыкальном зале, **для всех возрастных групп**	занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием обязательное проветривание	воспитатели, руководитель физического воспитания
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 минут, **со старшего возраста**	занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей (беседы, этюды, игры разной степени подвижности, занятия по изодеятельности)	воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю, **со старшего возраста**	могут быть включены в сетку занятий познавательного развития	воспитатели, руководитель физического воспитания
Технологии коррекции поведения	сеансами по 10-12 занятий, 25-30 минут, **со старшего дошкольного возраста**	проводятся по специальной методике в подгруппе детей (6-8 человек) с 1 проблемой, занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	воспитатели, психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю, **со старшего возраста**	по специальным методикам	воспитатели, психолог
Самомассаж	в зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, **с среднего возраста**	необходимо объяснить серьёзность процедуры и дать элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания
Массаж карандашами	в любое удобное время, **с среднего возраста**	с помощью граненых карандашей ребенок массирует кисти рук, запястья, строго по методике (автор методики О.Н. Меркулова), можно использовать индивидуально и как разминку на фронтальных занятиях	воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед
Точечный самомассаж	проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний период, в удобное для педагога время, **со старшего возраста**	строго по методике, показано детям с частыми простудными заболеваниями, используется наглядный материал	воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Приложение №2
К приказу № 86-2 от 01.09.2021г.
Об утверждении «Оздоровительной работы в ДОУ»

План – программа «Оздоровительная работа в ДОУ» (1 младшая группа)

Группа	Перечень оздоровительных мероприятий	Новые мероприятия	Периодичность проведения (день, неделя)	Время проведения в режиме дня	Длительность проведения	Используемое оборудование
1 младшая группа	1.Пальчиковая гимнастика		ежедневно	в удобный отрезок времени	3-5 мин.	ладошки ребенка
	2.Воздушные ванны		ежедневно	до и после сна	3 мин.	
	3.Сквозное проветривание регулярное проветривание		ежедневно ежедневно	утром до прихода детей, во время прогулки, после сна (согласовывать с температурным режимом) в течение дня	не фиксировано	
	4.Босохождение: коврики здоровья дорожки здоровья (участок)		ежедневно	до и после сна, на физкультурных занятиях по окончанию прогулки	до 5 мин.	коврики здоровья дорожки
	5. Физкультминутки во время занятий		ежедневно	во время занятий	2-5 мин.	
	6. Дыхательная гимнастика	+	ежедневно	1 половина дня	3 мин.	зонт, лента
	7. Игровые упражнения подвижные игры		ежедневно	как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – малой и средней степенью подвижности	по 5-10 мин.	атрибуты для игр
	8. Сон с доступом свежего воздуха, в теплое время года без маек	+	летний период	во время дневного сна		
	9. Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	атрибуты спортивного уголка
	10. Физкультурные занятия		2 раза в неделю	первая половина дня	15 мин.	в соответствие с содержанием
	11. Прием детей на улице	+	ежедневно (летний период)	утро		
	12. Формирование нравственного здоровья		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	мягкие модули, сонные игрушки, утро радостных встреч
	13. Работа с родителями (повышение педагогической компетентности родителей в вопросах оздоровления)			в соответствие с планом работы по организации взаимодействия	не фиксировано	в соответствие с содержанием
	14. Вдыхание фитонцидов (лук, чеснок) с октября – по апрель		ежедневно	периоды вирусных инфекций	не фиксировано	«чесночные» киндеры
	15. Закаливание		ежедневно	через все виды		

План – программа «Оздоровительная работа в ДОУ» (2 младшая группа)

Группа	Перечень оздоровительных мероприятий	Новые мероприятия	Периодичность проведения (день, неделя)	Время проведения в режиме дня	Длительность проведения	Используемое оборудование
II младшая группа	1. Прием детей на улице (при температуре выше +15°С)		ежедневно (лето)	утро		
	2. Утренняя гимнастика		ежедневно	утро	5-6 мин.	по плану
	3. Обмывание рук до локтя, обширное умывание		ежедневно	утро, после сна	1-2 мин.	
	4. Сквозное проветривание		ежедневно	утром до прихода детей, во время прогулки, после сна	не фиксировано	
	5. Физкультурные занятия динамический час на прогулке	+ +	2 раза в неделю 1 раз в неделю	первая половина дня прогулка	15 мин.	в соответствие с содержанием занятий
	6. Физкультминутки во время занятий, динамические паузы		по мере утомляемости	во время занятий	2-5 мин.	
	7. Двигательные разминки:		ежедневно	в любой удобный отрезок	3-5 мин.	

	• Дыхательные • Пальчиковые игры • Массаж карандашами • Гимнастика для глаз • Игровые упражнения • Подвижные и спортивные игры	+ +		времени в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – малой и средней степенью подвижности	5-10 мин.	султанчики атрибуты для игры карандаши таблица атрибуты для игр
	8. Пешие прогулки	+	ежедневно	на прогулке		атрибуты по сюжету прогулки
	9. Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	инвентарь спортивного уголка
	10. Сон с доступом свежего воздуха, в теплое время года без маек	+	летний период	во время дневного сна		
	11. Дыхательная гимнастика в кровати после сна, самомассаж, остеопатическая гимнастика	+	ежедневно	после дневного сна	5-10 мин.	варежки, карандаши, мячики, массажоры
	12. Упражнения на профилактику плоскостопия с использованием «ковриков здоровья», дорожки здоровья на участке	+	ежедневно	до и после сна, во время физкультурных занятий, в летний период – по окончанию прогулки	до 5 мин	коврики здоровья, атрибуты дорожки на участке
	13. Полоскание полости рта после приема пищи		ежедневно	после приема пищи	1-2 мин.	стаканчики
	14. Релаксационные игры, упражнения на расслабление (музыкальная терапия)		ежедневно, в течение дня	в любое время, для снятия психоэмоционального напряжения	5-7 мин.	музыкальное сопровождение
	15. Артикуляционная гимнастика, фонетическая разминка	+	2 раза в неделю	не раньше 30 мин. после приема пищи	15 мин.	схемы
	16. Физкультурные досуги, развлечения		1 раз в месяц	вторая половина дня	20 мин.	в соответствие с содержанием
	17. Уроки здоровья: валеологическое образование и воспитание детей по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей	+	в соответствие с планом работы	первая половина дня	15 мин.	в соответствие с содержанием
	18.Формирование нравственного здоровья		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	утренний и вечерний круг
	19. Работа с родителями (повышение педагогической компетентности)			в соответствии с планом работы		в соответствие с содержанием
	20. Вдыхание фитонцидов (лук, чеснок), октябрь - апрель		ежедневно	в периоды вирусных инфекций		«чесночные» киндеры

План – программа «Оздоровительная работа в ДОУ» (средняя группа)

Группа	Перечень оздоровительных мероприятий	Новые мероприятия	Периодичность проведения (день, неделя)	Время проведения в режиме дня	Длительность проведения	Используемое оборудование
средняя группа	1. Прием детей на улице		ежедневно (лето)	утро		в соответствии с планом
	2. Утренняя гимнастика		ежедневно	утро	6-8 мин.	по плану
	3. Обмывание рук до локтя, обширное умывание		ежедневно	утро, после сна	1-2 мин.	
	4. Сквозное проветривание регулярное проветривание		ежедневно ежедневно	утром до прихода детей, во время прогулки, после сна в течение дня	не фиксировано	
	5. Физкультурные занятия динамический час на прогулке	+ +	2 раза в неделю 1 раз в неделю	первая половина дня прогулка	мин.	в соответствие с содержанием занятий
	6. Физкультминутки во время занятий, динамические паузы	+	по мере утомляемости	во время занятий	2-5 мин.	
	7. Двигательные разминки: • Дыхательные • Пальчиковые игры массаж карандашами • Гимнастика для глаз	+	ежедневно	в любой удобный отрезок времени в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки	3-5 мин.	султанчики атрибуты для игры карандаши таблица

	• Игровые упражнения • Подвижные и спортивные игры	+		как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – малой и средней степенью подвижности	5-10 мин.	атрибуты для игр
	8. Пешие прогулки		ежедневно	на прогулке	не фиксировано	в соответствии с содержанием
	9. Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	инвентарь спортивного уголка
	10. Сон с доступом свежего воздуха, в теплое время года без маек	+	летний период	во время дневного сна		
	11. Дыхательная гимнастика в кровати после сна, самомассаж, остеопатическая гимнастика	+	ежедневно	после дневного сна	5-10 мин.	варежки, карандаши, мячики, массажоры
	12. Упражнения на профилактику плоскостопия с использованием «коврика здоровья», дорожки здоровья на участке	+	ежедневно	до и после сна, во время физкультурных занятий, в летний период – по окончанию прогулки	до 5 мин	коврики здоровья, дорожка на участке, атрибуты для упражнений
	13. Полоскание полости рта после приема пищи		ежедневно	после приема пищи	1-2 мин.	стаканчики
	14. Релаксационные игры, упражнения на расслабление (музыкальная терапия)		ежедневно, в течение дня	в любое время, для снятия психоэмоционального напряжения	5-7 мин.	музыкальное сопровождение
	15. Физкультурные досуги, развлечения спортивные праздники		1 раз в месяц 2 раза в год	вторая половина дня вторая половина дня	20 мин. 45 мин.	в соответствии с содержанием
	16. Уроки здоровья: валеологическое образование и воспитание детей по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей	+	в соответствие с планом работы	первая половина дня	20 мин.	в соответствии с содержанием
	17.Формирование нравственного здоровья		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	утренний и вечерний круг
	18. Работа с родителями (повышение педагогической компетентности)		ежедневно	в соответствии с планом работы по организации взаимодействия	не фиксировано	в соответствии с содержанием
	19. Вдыхание фитонцидов (лук, чеснок) с октября – по апрель		ежедневно	периоды вирусных инфекций		«чесночные» киндеры
	20. Закаливание		ежедневно	через все виды		

План – программа «Оздоровительная работа в ДОУ» (старшая группа)

Группа	Перечень оздоровительных мероприятий	Новые мероприятия	Периодичность проведения (день, неделя)	Время проведения в режиме дня	Длительность проведения	Используемое оборудование
II младшая группа	1. Прием детей на улице		ежедневно (лето)	утро		в соответствии с планом
	2. Утренняя гимнастика в облегченной одежде (в летний период – на улице)		ежедневно	утро	8-10 мин.	по плану
	3. Обмывание рук до локтя, обширное умывание, мытье ног прохладной водой закаливание (в комплексе)		ежедневно ежедневно ежедневно	утро, после сна после прогулки (лето) через все виды	1-2 мин.	решётки, полотенца
	4. Сквозное проветривание регулярное проветривание		ежедневно ежедневно	утром до прихода детей, во время прогулки, после сна по необходимости	не фиксировано	
	5. Физкультурные занятия динамический час на прогулке	+	2 раза в неделю 1 раз в неделю	первая половина дня прогулка	25 мин.	в соответствии с содержанием занятий
	6. Физкультминутки во время занятий, динамические паузы		по мере утомляемости	во время занятий	2-5 мин.	
	7. Двигательные разминки: • Дыхательные • Пальчиковые игры		ежедневно	в любой удобный отрезок времени	3-5 мин.	султанчики атрибуты для

	массаж карандашами • Гимнастика для глаз • Игровые упражнения • Подвижные и спортивные игры	+ +		в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – малой и средней степенью подвижности	5-10 мин.	игры карандаши таблица атрибуты для игр
	8. Пешие прогулки		ежедневно	на прогулке		атрибуты
	9. Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	инвентарь спортивного уголка
	10. Сон с доступом свежего воздуха, в теплое время года без маек	+	летний период	во время дневного сна		
	11. Дыхательная гимнастика в кровати после сна, самомассаж, остеопатическая гимнастика	+	ежедневно	после дневного сна	5-10 мин.	варежки, карандаши, мячики, массажоры
	12. Упражнения на профилактику плоскостопия с использованием «коврика здоровья», дорожки здоровья на участке	+	ежедневно	до и после сна, во время физкультурных занятий, в летний период – по окончанию прогулки	до 5 мин	коврики здоровья дорожки на участке
	13. Полоскание полости рта после приема пищи		ежедневно	после приема пищи	1-2 мин.	стаканчики
	14. Релаксационные игры, упражнения на расслабление		ежедневно, в течение дня	в любое время, для снятия психоэмоционального напряжения	5-7 мин.	музыкальное сопровождение
	15. Артикуляционная гимнастика, фонетическая разминка	+	2 раза в неделю	не раньше 30 мин. после приема пищи	15 мин.	схемы
	16. Физкультурные досуги, развлечения спортивные праздники		1 раз в месяц 2 раза в год	вторая половина дня	до 45 минут 50-60 минут	в соответствии с содержанием
	17. Уроки здоровья: валеологическое образование и воспитание детей по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей, альбом «Уроки Мойдодыра»	+	в соответствие с планом работы	первая половина дня	25 минут	в соответствии с содержанием
	18.Формирование нравственного здоровья	+	ежедневно	в течение дня	не фиксировано	утренний и вечерний круг
	19. Вдыхание фитонцидов (лук, чеснок) с октября – по апрель		ежедневно	периоды вирусных инфекций, в течение дня		«чесночные» киндеры
	20. Работа с родителями (повышение педагогической компетентности)	+		в соответствии с планом работы		в соответствии с содержанием

План – программа «Оздоровительная работа в ДОУ» (подготовительная группа)

Группа	Перечень оздоровительных мероприятий	Новые мероприятия	Периодичность проведения (день, неделя)	Время проведения в режиме дня	Длительность проведения	Используемое оборудование
подготовительная группа	1. Прием детей на улице (при температуре выше +15°С)		ежедневно (лето)	утро		
	2. Утренняя гимнастика		ежедневно	утро	10 мин.	по плану
	3. Обмывание рук до локтя, обширное умывание		ежедневно	утро, после сна	1-2 мин.	
	4. Сквозное проветривание регулярное проветривание		ежедневно ежедневно	утром до прихода детей, во время прогулки, после сна через все виды	не фиксировано	
	5. Физкультурные занятия динамический час на прогулке	+ +	2 раза в неделю 1 раз в неделю	первая половина дня прогулка	30 мин.	в соответствии с содержанием занятий
	6. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушений зрения, динамические паузы		по мере утомляемости	во время занятий	2-5 мин.	
	7. Двигательные разминки: • Дыхательные • Пальчиковые игры		ежедневно	в любой удобный отрезок времени	3-5 мин.	султанчики атрибуты для

	массаж карандашами • Гимнастика для глаз • Игровые упражнения • Подвижные и спортивные игры	+ +		в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – малой и средней степенью подвижности	5-10 мин.	игры карандаши таблица атрибуты для игр
	8. Пешие прогулки	+	ежедневно	на прогулке		в соответствии с планом
	9. Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	инвентарь спортивного уголка
	10. Сон с доступом свежего воздуха, в теплое время года без маек	+	летний период	во время дневного сна		
	11. Дыхательная гимнастика в кровати после сна, самомассаж, остеопатическая гимнастика	+	ежедневно	после дневного сна	5-10 мин.	варежки, карандаши, мячики, массажоры
	12. Упражнения на профилактику плоскостопия с использованием «коврика здоровья», дорожки здоровья на участке	+	ежедневно	до и после сна, во время физкультурных занятий, в летний период – по окончанию прогулки	до 5 мин	коврики здоровья дорожки на участке
	13. Полоскание полости рта после приема пищи		ежедневно	после приема пищи	1-2 мин.	стаканчики
	14. Релаксационные игры, упражнения на расслабление		ежедневно, в течение дня	в любое время, для снятия психоэмоционального напряжения	5-7 мин.	музыкальное сопровождение
	15. Артикуляционная гимнастика, фонетическая разминка	+	2 раза в неделю	не раньше 30 мин. после приема пищи	15 мин.	схемы
	16. Физкультурные досуги, развлечения спортивные праздники		1 раз в месяц 2 раза в год	вторая половина дня	до 45 мин. 60 мин.	в соответствии с содержанием
	17. Уроки здоровья: валеологическое образование и воспитание детей по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей, сказкотерапия	+	в соответствие с планом работы	первая половина дня	25 мин.	в соответствии с содержанием
	18. Формирование нравственного здоровья		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	утренний и вечерний круг
	19. Работа с родителями (повышение педагогической компетентности)			в соответствие с планом работы по организации взаимодействия		
	20. Вдыхание фитонцидов (лук, чеснок) с октября – по апрель		ежедневно	периоды вирусных инфекций, в течение дня		«чесночные» киндеры
	21. Закаливание (в комплексе)		ежедневно	через все виды		

План – программа «Оздоровительная работа в ДОУ» (группа комбинированной направленности)

Группа	Перечень оздоровительных мероприятий	Новые мероприятия	Периодичность проведения (день, неделя)	Время проведения в режиме дня	Длительность проведения	Используемое оборудование
II младшая группа	1. Прием детей на улице		ежедневно (лето)	утро		в соответствии с планом
	2. Утренняя гимнастика в облегченной одежде (в летний период – на улице)		ежедневно	утро	8-10 мин.	по плану
	3. Обмывание рук до локтя, обширное умывание, мытье ног прохладной водой закаливание (в комплексе)		ежедневно ежедневно ежедневно	утро, после сна после прогулки (лето) через все виды	1-2 мин.	решётки, полотенца
	4. Сквозное проветривание регулярное проветривание		ежедневно ежедневно	утром до прихода детей, во время прогулки, после сна по необходимости	не фиксировано	
	5. Физкультурные занятия динамический час на прогулке	+	2 раза в неделю 1 раз в неделю	первая половина дня прогулка	25 мин.	в соответствии с содержанием занятий
	6. Физкультминутки во время занятий, динамические паузы		по мере утомляемости	во время занятий	2-5 мин.	

	7. Двигательные разминки: • Дыхательные • Пальчиковые игры массаж карандашами • Гимнастика для глаз • Игровые упражнения • Подвижные и спортивные игры	 + +	ежедневно	в любой удобный отрезок времени в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки как часть физкультурного занятия, на прогулке, в игровой комнате – малой и средней степенью подвижности	3-5 мин. 5-10 мин.	султанчики атрибуты для игры карандаши таблица атрибуты для игр
	8. Пешие прогулки		ежедневно	на прогулке		атрибуты
	9. Самостоятельная двигательная активность с использованием оборудования спортивного уголка		ежедневно	в течение дня	не фиксировано	инвентарь спортивного уголка
	10. Сон с доступом свежего воздуха, в теплое время года без маек	+	летний период	во время дневного сна		
	11. Дыхательная гимнастика в кровати после сна, самомассаж, остеопатическая гимнастика	+	ежедневно	после дневного сна	5-10 мин.	варежки, карандаши, мячики, массажоры
	12. Упражнения на профилактику плоскостопия с использованием «коврика здоровья», дорожки здоровья на участке	+	ежедневно	до и после сна, во время физкультурных занятий, в летний период – по окончанию прогулки	до 5 мин	коврики здоровья дорожки на участке
	13. Полоскание полости рта после приема пищи		ежедневно	после приема пищи	1-2 мин.	стаканчики
	14. Релаксационные игры, упражнения на расслабление		ежедневно, в течение дня	в любое время, для снятия психоэмоционального напряжения	5-7 мин.	музыкальное сопровождение
	15. Артикуляционная гимнастика, фонетическая разминка	+	2 раза в неделю	не раньше 30 мин. после приема пищи	15 мин.	схемы
	16. Физкультурные досуги, развлечения спортивные праздники		1 раз в месяц 2 раза в год	вторая половина дня	до 45 минут 50-60 минут	в соответствии с содержанием
	17. Уроки здоровья: валеологическое образование и воспитание детей по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей, альбом «Уроки Мойдодыра»	+	в соответствие с планом работы	первая половина дня	25 минут	в соответствии с содержанием
	18.Формирование нравственного здоровья	+	ежедневно	в течение дня	не фиксировано	утренний и вечерний круг
	19. Вдыхание фитонцидов (лук, чеснок) с октября – по апрель		ежедневно	периоды вирусных инфекций, в течение дня		«чесночные» киндеры
	20. Работа с родителями (повышение педагогической компетентности)	+		в соответствии с планом работы		в соответствии с содержанием