



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 4  
М.Е. Полярные Зори  
О.В. Малышева  
«01» сентября 2020г.

### План оздоровления детей в условиях ДОУ

№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	№3, №4	Ежедневно	Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года
2	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
3	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа вакцинация	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	Медсестра	Сентябрь-октябрь
4	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Луковый салат, чесночная паста	Все группы	В обед	Медсестра	В течение года
	Ароматизация помещений (чесночные киндеры)	Все группы	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь

5	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	Все группы	Во время занятий	Воспитатели	В течение года
6	<b>Оздоровительная работа</b>				
	<b>Витаминотерапия</b>				
	Отвар шиповника	Все группы	В ужин, 1 раз в неделю	Медсестра	В течение года
	Витаминизация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	Медсестра	В течение года
7	<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>				
	Мониторинг состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.	Все группы	1 раз в год	Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники
	Диагностика физической подготовленности	Все группы	2 раза в год	Воспитатели	Сентябрь-май
8	<b>Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</b>				
	Индивидуальная консультационная работа, родительские собрания, совместные мероприятия	Все группы	В течение года согласно годового плана	Ст. воспитатели, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года по плану

## Здоровье-сберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца.	Интеграция содержания различных образовательных областей.	Воспитатели, специалисты
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений.	Воспитатель
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты.	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз.	Воспитатели, специалисты
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей.	На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Воспитатели, музыкальный руководитель
Пальчиковая гимнастика и артикуляционная гимнастика	Индивидуально, во время занятий со всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени.	Воспитатели, специалисты
Упражнения после сна, дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп.	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.	Воспитатели

Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная со старшего возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в физкультурном зале, в группе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели

Оздоровительная работа в ДОУ ведется по следующим направлениям: профилактические, оздоровительные, закаливающие процедуры и имеют своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка. Здоровье-сберегающие технологии нацелены на активизацию самостоятельного физического развития, формирование оптимальной осанки ребенка, создание условий для воспитания здоровой личности. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности в детском саду.

Старшая медицинская сестра

Е.С. Штурман