

Комплекс мероприятий, направленных на здоровьесбережение дошкольников

Физкультурно-оздоровительная работа

С целью охраны и укрепления здоровья детей в учреждении разработана система оздоровительной работы.

№	Наименование работы	Содержание оздоровительной работы	Возрастная группа	Сроки	Ответственный исполнитель
1	Использование режимов дня пребывания ребенка в ДОУ	Типовой режим дня по возрасту детей группы (на теплый и холодный период года)	Все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели групп
		Индивидуальный режим (в период адаптации к условиям образовательного учреждения)	Все возрастные группы	В период адаптации	Воспитатели групп, Врач
		Щадящий режим (для детей после болезни)	Все возрастные группы	По мере необходимости	Воспитатели групп, Врач
		Коррекция учебной нагрузки	Все возрастные группы	В период адаптации, по мере необходимости	Ст. воспитатель
2	Психологическое сопровождение развития	Создание психологически комфортного климата в ГБДОУ	Все возрастные группы	В течение года	Весь персонал ГБДОУ
		Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности			
		Системно-деятельный подход к взаимодействию педагогов с детьми			
		Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период			
		Формирование основ коммуникативной культуры у детей			
3	Организация режима двигательной активности	3.1. Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию: • 1 младшая группа – 10 минут; • 2 младшая группа – 15 минут; • Средняя группа – 20 минут; • Старшая группа – 25 минут;	Все возрастные группы	3 раза в неделю (1 раз из них на прогулке)	Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп

		• Подготовительная группа – 30 минут			
		3.2. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов: Утренняя гимнастика: • 1 младшая группа – 4-5 минут; • 2 младшая группа – 5-6 минут; • Средняя группа – 10 минут; • Старшая группа – 10 минут; • Подготовительная группа – 10 минут.	Все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп
		Бодрая гимнастика: • 1 младшая группа – 5 минут; • 2 младшая группа – 5 минут; • Средняя группа – 5 минут; • Старшая группа – 5 минут; • Подготовительная группа – 10 минут.	Все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп
		Подвижные игры и физические упражнения на прогулке: • 1 младшая группа – 10 минут (1 раз в день); • 2 младшая группа – 10 минут (2 раза в день); • Средняя группа – 10 минут (2 раза в день); • Старшая группа – 10 минут (2 раза в день); • Подготовительная группа – 10 минут (2 раза в день).	Все возрастные группы	Постоянно	Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп
		Физкультурный досуг: • 2 младшая группа – 20 минут (1 раз в месяц); • Средняя группа – 20 минут (1 раз в месяц); • Старшая группа – 30 минут (1 раз в месяц); • Подготовительная группа – 45 минут (1 раз в месяц).	2 младшая – подготовительные группы	В течение года	Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп
		Спортивный праздник: • Средняя группа – 45	Средняя - подготовительные	В течение года	Инструктор по ФК,

		минут (1 раз в год) • Старшая группа – 60 минут (1 раз в год) • Подготовительная группа – 60 минут (1 раз в год)	ые группы		Воспитатели всех возрастных групп
		Самостоятельная двигательная активность детей: Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей: • В спортивном зале; • В группе; • В музыкальном зале; • На участке и др	Все возрастные группы	Постоянно	Инструктор по ФК, Воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
4	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	Развитие представлений, навыков здорового образа жизни и поддержки здоровья.	Все возрастные группы	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
		Формирование основ безопасности жизнедеятельности.			
		Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков культуры еды, интереса и любви к физической активности.			
5	Лечебно-профилактическая работа	Закаливание: Воздухом: • Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе (теплый период года); • Общие и местные воздушные ванны; • Воздушные ванны с упражнениями; • Сон с доступом свежего воздуха; • Солнечные ванны (в теплый период года).	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели всех возрастных групп
		Водой: • Умывание в течение дня прохладной водой.			
		Комплексы дыхательной гимнастики.	Все возрастные группы	Систематическ и	Воспитатели всех возрастных групп
		Комплексы корригирующей гимнастики (для глаз, для	Группы дошкольного	По мере необходимости	Воспитатели групп

		профилактики плоскостопия, для укрепления осанки, артикуляционная гимнастика).	возраста		дошкольного возраста
		Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, при НОД, во время прогулок.	Все возрастные группы	Постоянно	Воспитатели групп
6	Организация питания	Организация питания в соответствии с 10-дневным меню, разработанным Управлением социального питания.	Все возрастные группы	постоянно	Заведующий Ткачук Е.В. Врач
		Витаминация третьих блюд.			