**Комплексный план лечебно-профилактической и оздоровительной работы на 2020-2021 уч.год. по ОПДО**

**разработан в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20**

**"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ".**

**Цель:**

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия МДОУ и семьи.

**Задачи:**

• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

• совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям путем закаливания.

• формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

• воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

• Снижение уровня заболеваемости

• Повышение уровня физической готовности

• Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач и выполнение ФГОС ДО возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы и лечебно - профилактических мероприятий.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей;

2. Организация двигательного режима;

3. Охрана психического здоровья;

4. Лечебно-профилактическая работа;

5. Оздоровительная работа.

**1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.**

***Задачи:***

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.

2. Организация жизни детей в адаптационный период.

3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

• создание здоровьесберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомление;

• изучение новейшей литературы по использованию оздоравливающей технологии.

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

• осмотр детей специалистами детской поликлиники;

• регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

**2. Организация двигательного режима.**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно 5-7 мин.)

- традиционная форма (комплекс ОРУ);

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе);

2. Физкультурные занятия:

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждой возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю (20-30 м.)

4. Корригирующая гимнастика после дневного сна (ежедневно 3-5 мин.)

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья и т.д.).

**3. Лечебно-профилактическая работа**

***Задачи:***

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа

1. Контроль за состоянием здоровья детей.

2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.

3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.

4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

5. Кварцевание.

6. Сбалансированное питание.

7. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.

8. Кислородный коктейль.

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики.

Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

**5. Оздоровительная работа**

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии результатами и имеющимися условиями.

Эффективные закаливающие процедуры:

1. Утренняя гимнастика в облегченной форме + босохождение + воздушные ванны.

2. Обширное умывание прохладной водой.

3. Полоскание рта и горла прохладной водой.

4. Босохождение по профилактическим дорожкам.

5. Физическое занятие на воздухе.

6. Босохождение по траве (лето).

7. Игры с водой во время прогулки (лето).

8. Воздушные ванны (ультрафиолетовые лучи, лето).

9. Ежедневные оздоровительные прогулки.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от предыдущего занятия. Так после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижных игр; после физкультурных, музыкальных мероприятий - с наблюдения, спокойных игр и т. д.

**Группа младшего возраста (до 2 лет)**

***Задачи:***

1. Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

2. Формировать навыки охраны личного здоровья.

3.Поддерживать (поощрять) потребность в самостоятельной двигательной активности.

В период адаптации важно не навредить ребёнку. На первоначальном этапе все закаливающие мероприятия необходимо начинать с чтения потешек, применять игровые приёмы. Мероприятия целесообразнее проводить небольшими подгруппами, с учётом индивидуальных особенностей здоровья детей. Игры тактильного характера вводятся с целью снятия внутреннего напряжения ребёнка и развития мелкой моторики.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | | | | ***Периодичность выполнения*** | | | | ***Ответственный исполнитель*** | | | ***Время*** |
| **1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА** | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Организация жизни детей в адаптационный период | | | сентябрь-ноябрь | | | | воспитатель | | | | в течение года |
| 1.2. | Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявление жалоб родителей | | | ежедневно | | | | воспитатель,  медсестра | | | |
| 1.3. | Создание комфортного режима | | | воспитатель | | | |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | | |
| **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА** | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей | | | ежедневно  3-5 мин | | | | воспитатель | | | | в течение года |
| 2.2. | Утренняя гимнастика | | | ежедневно | | | |
| 2.3. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | | | 3 раза в неделю  10 мин. (в зале) | | | |
| 2.4. | Подвижные игры:  - бессюжетные;  - сюжетные;  - игры-забавы | | | ежедневно  2 раза в день  по 5-7 мин. | | | | воспитатель | | | |
| 2.5. | Музыкально-ритмические движения | | | на музыкальных занятиях 6-8 мин. | | | | воспитатель, музыкальный руководитель | | | |
| 2.6. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | | | 1 раз в месяц | | | | муз.рук.,  воспитатели | | | |
| 2.7. | Физкультминутки | | | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,  3 мин. | | | | воспитатель | | | |
| 2.8. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | | | ежедневно | | | |
| 2.9. | Физкультурный досуг | | | 2 раза в месяц  10-15 мин. | | | |
| 2.10. | Прогулки | | | ежедневно  (утро, вечер) | | | |
| 2.11. | День здоровья | | | сентябрь, май | | | | 2 раза в год |
| **3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Витаминные салаты | | | ежедневно | | | | медсестра, повар | | | | Сентябрь-декабрь |
| 3.2. | Сок, фрукты | | | медсестра, повар | | | | в течение года |
| 3.3. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | | | второй завтрак,  полдник | | | | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя | | | |
| 3.4. | Витаминизация питья витамином С | | | ежедневно | | | | медсестра, повар | | | |
| 3.5. | Кислородный коктейль | | | 4 раза в год | | | | медсестра | | | |
| **4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | Игры с водой и песком | | | ежедневно | | | | воспитатель | | | | лето |
| 4.2. | Воздушные и солнечные ванны | | |
| 4.3. | Босоножье: ходьба и бег по ковру в носках | | | ежедневно  5-10 мин. | | | | в течение года |
| 4.4. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна | | | ежедневно | | | |
| **5. ОБСЛЕДОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Оценка состояния здоровья детей | | 1 раз в год | | | | медсестра,  специалисты детской поликлиники | | | | в течение года | |
| **6 ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | | | | | | | |
| 6.1. | ***ВОЗДУХОМ*** |  | | | |  | | | |  | | |
| 6.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | | | | воспитатели | | | | после дневного сна | | |
| 6.1.2 | Босохождение |
| 6.1.3 | Сон без маечек | в летний период | | |
| 6.1.4 | Прогулка | в течение года | | |
| 6.2. | ***ВОДОЙ*** |  | | | |  | | | |  | | |
| 6.2.1 | Мытье рук, лица | ежедневно | | | | воспитатели | | | | несколько раз в день | | |
| 6.2.2 | Обливание ног | в летний период | | | | после дневной прогулки | | |
| 6.2.3 | Полоскание рта | ежедневно | | | | после каждого приема пищи | | |
| 6.3. | ***СОЛНЦЕМ*** |  | | | |  | | | |  | | |
| 6.3.1 | **Солнечные ванны:**  - местное воздействие  - общее воздействие | ежедневно | | | | воспитатели | | | | во время прогулок в холодное и теплое время года | | |

**Группа младшего возраста (2-3 лет)**

***Задачи:***

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.

2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.

3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.

4. Воспитывать потребность в двигательной активности.

Со второй младшей группы используются социо-игровые методы работы, что является основным фактором для создания здоровьесберегающей среды. В сочетании с контрастными воздушными ваннами для детей младшего дошкольного возраста полезно использовать игровые дорожки (разные коврики, ребристые доски, лесенки и т.д.). Применение этих снарядов не только делает процедуру интересной, но и развивает двигательную активность детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Периодичность выполнения*** | | ***Ответственный исполнитель*** | ***Время*** | |
| **1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА** | | | | | | |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | | воспитатель, медсестра | в течение года | |
| 1.2. | Создание комфортного режима | воспитатель |
| 1.3. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА** | | | | | | |
| 2.1. | Подвижные игры во время утреннего приема детей | ежедневно  5-10 мин. | | воспитатель | в течение года | |
| 2.2. | Утренняя гимнастика | ежедневно  5 мин. | |
| 2.3. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю  15 мин. (в зале) | |
| 2.4. | Подвижные игры:  - сюжетные;  - бессюжетные;  - игры-забавы;  - соревнования | ежедневно   2 раза в день по 7 мин. | | воспитатель, муз.рук. |
| 2.5. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,  3 мин. | | воспитатель |
| 2.6. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | |  |
| 2.7. | Гимнастика после сна | Ежедневно | |  |
|  | Прогулки | Ежедневно  (утро, вечер) | |
| 2.8. | Оздоровительный бег | Ежедневно 3 мин. | |
| 2.9. | Физкультурный досуг | по 10-15 мин. | |
| 2.10. | Спортивный праздник | по 10-15 мин. | |
| 2.11. | День здоровья | сентябрь, май | | 2 раза в год | |
| **3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| 3.1. | Витаминные салаты | 2 раза в неделю | медсестра,  повар | | | Сентябрь-декабрь |
| 3.2. | Сок, фрукты | второй завтрак, полдник | В течение года |
| 3.3. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | ежедневно | медсестра, воспитатель, помощник воспитателя | | |  |
| 3.4. | Витаминизация питья витамином С | медсестра,  повар | | |
| 3.5. | Кислородный коктейль | 1 раз в квартал | медсестра | | |  |
| **4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| 4.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | | | лето |
| 4.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 4.3. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:  - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;  - ходьба по мокрым дорожкам | В течение года  летом |
| **5. ОБСЛЕДОВАНИЕ** | | | | | | |
| 5.1. | Оценка состояния здоровья детей | 1 раз в год | медсестра,  специалисты детской поликлиники | | | в течение года |
| **6. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | |
| 6.1. | ***ВОЗДУХОМ*** |  | | | | |
| 6.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | | воспитатели | после дневного сна | |
| 6.1.2 | Босохождение |
| 6.1.3. | Сон без маечек |
| 6.1.4 | Прогулка |
| 6.2. | ***ВОДОЙ*** |  | | | | |
| 6.2.1 | Мытье рук и лица | ежедневно | | воспитатели | несколько раз в день | |
| 6.2.2 | Обливание ног | в летний период | | после дневной прогулки | |
| 6.2.3 | Полоскание рта | ежедневно | | после каждого приема пищи | |
| 6.3. | ***СОЛНЦЕМ*** |  | | | | |
| 6.3.1 | **Солнечные ванны:**  **-**местное воздействие  - Общее воздействие | ежедневно | | воспитатели | во время прогулок в холодное и теплое время года | |

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

***Задачи:***

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.

2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.

3. Развивать умение осознать и сформулировать свои переживания, потребности, желания.

4. Формировать элементарные представления о видах спорта.

В средней группе контрастное закаливание в форме воздушных ванн сочетается с оздоровительным бегом после дневного сна.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | | | ***Периодичность выполнения*** | | | ***Ответственный исполнитель*** | | | ***Время*** | |
| **1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА** | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | | ежедневно | | | воспитатель, медсестра | | в течение года | | |
| 1.2. | | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе | | воспитатель | | май-сентябрь | | |
| 1.3. | | Создание комфортного режима | | в течение года | | |
| 1.4. | | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | |
| **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА** | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | | Подвижные игры во время утреннего приема детей | ежедневно  5-10 мин. | | воспитатель | | | | | | в течение года |
| 2.2. | | Утренняя гимнастика | ежедневно  7 мин. | |
| 2.3. | | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю  20 мин (в зале) | |
| 2.4. | | Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе | 2 раза в год | | муз.рук., инструктор по физич.культуре  воспитатели | | | | | |
| 2.5. | | Подвижные игры:  - сюжетные;  - бессюжетные;  - игры-забавы;  - соревнования | ежедневно   2 раза в день 7-10мин. | | воспитатель, муз.рук. | | | | | |
| 2.6. | | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,  5 мин. | | воспитатель | | | | | |
| 2.7. | | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | | воспитатель | | | | | |
| 2.8. | | Гимнастика после сна | ежедневно | |  | | | | | |
| 2.9. | | Прогулки | ежедневно  (утро, вечер) | | Воспитатели,  инструктор по физической культуре | | | | | |
| 2.10. | | Оздоровительный бег | ежедневно  10 мин. | |
| 2.11. | | Физкультурный досуг | 20 мин. | |
| 2.12. | | Спортивный праздник | 20 мин. | |
| 2.13. | | День здоровья | сентябрь, май | | 2 раза в год |
| 2.14. | | Походы, экскурсии | 20 мин. | | 1 раз в месяц |
| **4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | | | | | | | | |
| 4.1. | | Витаминные салаты | 2 раза в неделю | | Медсестра, повар | | | | | | Сентябрь-декабрь |
| 4.2. | | Сок, фрукты | Медсестра, повар | | | | | | в течение года |
| 4.3. | | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | второй завтрак, полдник | | Помощники воспитателя, воспитатели | | | | | |
| 4.4. | | Витаминизация питья витамином С | ежедневно | | медсестра, повар | | | | | |
| 4.5. | | Кислородный коктейль | 1 раз в квартал | | медсестра | | | | | |
| **5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | | | | | | | | |
| 5.1. | Игры с водой и песком | | | ежедневно | | | воспитатель | | | лето | |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны | | |
| 5.3. | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи | | | в течение года | |
| 5.4. | Умывание прохладной водой | | | лето | |
| 5.5. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:  - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;  - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;  - оздоровительный бег после дневного сна;  - упражнения по профилактике плоскостопия. | | | в течение года | |
| 5.6. | Профилактические упражнения для глаз | | | ежедневно | | | воспитатель | | | В течение года | |
| **6. ОБСЛЕДОВАНИЕ** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оценка состояния здоровья детей | | | 1 раз в год | | | медсестра,  специалисты детской поликлиники | | | в течение года | |
|  | | | | | | | | | | | |
| **8. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | | | | | | |
| 8.1. | ***ВОЗДУХОМ*** | | |  | | | | | | | |
| 8.1.1 | Воздушные ванны | | | ежедневно | | воспитатели | | после дневного сна | | | |
| 8.1.2 | Босохождение | | |
| 8.1.3 | Сон без маечек | | | в летний период | | | |
| 8.1.4 | Прогулка | | | в течение года | | | |
| 8.2. | ***ВОДОЙ*** | | |  | |  | |  | | | |
| 8.2.1 | Мытье рук и лица | | | ежедневно | | воспитатели | | несколько раз в день | | | |
| 8.2.2 | Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий) | | | после дневной прогулки | | | |
| 8.2.3 | Обливание ног | | | в летний период | |
| 8.2.4 | Полоскание рта | | | ежедневно | | после каждого приема пищи | | | |
| 8.2.5 | Полоскание горла | | | ежедневно | | Летом после второго завтрака или полдника | | | |
| 8.3. | ***СОЛНЦЕМ*** | | |  | |  | |  | | | |
| 8.3.1 | **Солнечные ванны:**  - местное воздействие  - общее воздействие | | | ежедневно | | воспитатели | | во время прогулок в холодное и теплое время года | | | |

**СТАРШАЯ ГРУППА**

***Задачи:***

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.

2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.

3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.

4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Контрастные воздушные ванны после дневного сна в старшей группе проводятся в сочетании с выполнением различных заданий на развитие воображения и элементов творчества, со словесным сопровождением для дополнительной тренировки голосового аппарата.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Периодичность выполнения*** | ***Ответственный исполнитель*** | ***Время*** |
| **1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА** | | | | |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра | в течение года |
| 1.2. | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе | воспитатель | май-сентябрь |
| 1.3. | Создание комфортного режима | в течение года |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА** | | | | |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | ежедневно  10 мин. | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю  25 мин.  (1 раз в зале,   1 раз на улице) | Воспитатель, инструктор по физич.культуре |
| 2.3. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,  воспитатели |
| 2.4. | Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе | 2 раза в год | муз.рук., инструктор по физич.культуре  воспитатели |
| 2.5. | Подвижные игры:  - сюжетные;  - бессюжетные;  - игры-забавы;  - соревнования | ежедневно  2 раза в день   по 10 мин. | воспитатель, муз.рук. |
| 2.6. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,5-7 мин. | воспитатель |
| 2.7. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | воспитатель |
| 2.8. | Гимнастика после сна | ежедневно | воспитатель |
| 2.9. | Прогулки | ежедневно  (утро, вечер) |
| 2.10. | Оздоровительный бег | ежедневно  15 мин. |
| 2.11. | Физкультурный досуг | 25 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.12. | Спортивный праздник | 25 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.13. | Элементы спортивных игр | ежедневно | 2 раза в неделю |
| 2.14. | День здоровья | сентябрь, май | 2 раза в год |
| 2.15. | Походы, экскурсии | 20 мин. | 1 раз в месяц |
| **4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | |
| 4.1. | Витаминные салаты | ежедневно | медсестра,  повар | в холодный период года |
| 4.2. | Сок, фрукты | медсестра,  повар | в течение года |
| 4.3. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | второй завтрак, полдник |  |
| 4.4. | Витаминизация питья витамином С | ежедневно | медсестра, воспитатель, младший воспитатель |
| 4.5. | Кислородный коктейль | 1 раз в квартал | медсестра,  повар |
| **5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | |
| 5.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 5.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 5.3. | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи | в течение года |
| 5.4. | Умывание прохладной водой | лето |
| 5.5. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:  - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;  - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;  - оздоровительный бег после дневного сна;  - упражнения на профилактику плоскостопия. | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| 5.6. | Профилактические упражнения для глаз | ежедневно | воспитатель | В течение года |
| **6. ОБСЛЕДОВАНИЕ** | | | | |
| 6.1. | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,  ст. воспитатель, педагоги | в течение года |
| 6.2. | Диспансеризация | Раз в год | медсестра,  поликлиника | март-апрель |
| **7. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | |
| 7.1. | ***ВОЗДУХОМ*** |  |  |  |
| 7.1.1 | Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 7.1.2 | Босохождение |
| 7.1.3 | Сон без маечек | в летний период |
| 7.1.4 | Прогулка | в течение года |
| 7.1.5 | Сухое растирание махровой варежкой | ежедневно | после дневного сна |
| 7.2. | ***ВОДОЙ*** |  |  |  |
| 7.2.1. | Мытье рук и лица | ежедневно | воспитатели | несколько раз в день |
| 7.2.2. | Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий) | в летний период | после дневной прогулки |
| 7.2.3. | Обливание ног | в летний период |
| 7.2.4. | Полоскание рта | ежедневно | после каждого приема пищи |
| 7.2.5. | Полоскание горла | после второго завтрака или полдника |
| 7.3. | ***СОЛНЦЕМ*** |  |  |  |
| 7.3.1. | **Солнечные ванны:**  - местное воздействие  - общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время года  во время прогулок в теплое время года |

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

***Задачи:***

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей сведениями из истории развития Олимпийского движения.

2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.

3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

В подготовительной группе вводится музыкальное сопровождение, что создаёт радостный эмоциональный фон. Дети выполняют движения циклично (бег, ходьба, элементы аэробики) попеременно в холодном и тёплом помещениях. Такие элементы имеют большое значение в поддержании интереса детей к закаливающей процедуре.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***Периодичность выполнения*** | ***Ответственный исполнитель*** | ***Время*** |
| **1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА** | | | | |
| 1.1. | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей | ежедневно | воспитатель, медсестра | в течение года |
| 1.2. | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе | воспитатель | май-сентябрь |
| 1.3. | Создание комфортного режима | в течение года |
| 1.4. | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |
| **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА** | | | | |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | ежедневно  12 мин. | воспитатель | в течение года |
| 2.2. | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие» | 2 раза в неделю  30 мин.  (1 раз в зале,  1 раз на улице) | воспитатель |
| 2.3. | Совместная музыкально-спортивная деятельность | 1 раз в месяц | муз.рук.,  воспитатели |
| 2.4. | Совместная музыкально-спортивная деятельность на открытом воздухе | 2-3 раза в год | муз.рук.,  воспитатели |
| 2.5. | Подвижные игры:  - сюжетные;  - бессюжетные;  - игры-забавы;  - соревнования | ежедневно  2 раза в день  по 10мин. | воспитатель, муз.рук. |
| 2.6. | Физкультминутки | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,  5-7 мин. | воспитатель |
| 2.7. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | Воспитатель, инструктор по физ.культуре |
| 2.8. | Гимнастика после сна | ежедневно |
| 2.9. | Прогулки | ежедневно  (утро, вечер) |
| 2.10. | Оздоровительный бег | ежедневно  15-20 мин. |
| 2.11. | Физкультурный досуг | 30 мин. |
| 2.12. | Спортивный праздник | 30 мин. | 2 раза в месяц |
| 2.13. | Элементы спортивных игр | ежедневно | 2 раза в неделю |
| 2.14. | День здоровья | сентябрь, январь, май | 3 раза в год |
| 2.15. | Походы, экскурсии | 20 мин. | 1 раз в месяц |
| **3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | |
| 3.1. | Витаминные салаты | ежедневно | воспитатель | в холодный период года |
| 3.2. | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания | в течение года |
| 3.3. | Сок, фрукты | медсестра, воспитатель, младший воспитатель |
| 3.4. | Витаминизация питья витамином С | второй завтрак, полдник | воспитатель |
| 3.5. | Кислородный коктейль | ежедневно | медсестра,  повар |
| **4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | |
| 4.1. | Игры с водой и песком | ежедневно | воспитатель | лето |
| 4.2. | Воздушные и солнечные ванны |
| 4.3. | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи | в течение года |
| 4.4. | Умывание прохладной водой | лето |
| 4.5. | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:  - ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;  - ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;  - оздоровительный бег после дневного сна;  - упражнения на профилактику плоскостопия. | в течение года |
| 4.6. | Профилактические упражнения для глаз | ежедневно | воспитатель | В течение года |
| **5. ОБСЛЕДОВАНИЕ** | | | | |
| 5.1. | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей | 3 раза в год | медсестра,  ст. воспитатель, педагоги | в течение года |
| 5.2. | Диспансеризация | Раз в год | медсестра,  поликлиника | март-апрель |
| **6.ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | |
| 6.1. | ***ВОЗДУХОМ*** |  |  |  |
| 6.1.1. | Воздушные ванны | ежедневно | воспитатели | после дневного сна |
| 6.1.2. | Босохождение |
| 6.1.3. | Сон без маечек | в летний период |
| 6.1.4. | Прогулка | в течение года |
| 6.1.5. | Сухое растирание махровой варежкой | после дневного сна |
| 6.2. | ***ВОДОИ*** |  |  |  |
| 6.2.1. | Мытье рук и лица | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| 6.2.2. | Обливание ног | в летний период |
| 6.2.3. | Расширенное умывание (шея, верхние части груди и предплечий) |
| 6.2.4. | Полоскание рта | в течение года |
| 6.2.5. | Полоскание горла |
| 6.3. | ***СОЛНЦЕМ*** |  |  |  |
| 6.3.1. | **Солнечные ванны:**  **-**местное воздействие  - общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время года  во время прогулок в теплое время года |