



УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Совета Учреждения  
Г.А. Скоморохова  
«09» 09 2022 г.

**Комплексный план лечебно-профилактической и оздоровительной работы на 2022-2023 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;

## **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 возрастной группе 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. Корректирующая 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 с 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.

| <i>№</i>                     | <i>Содержание</i>  | <i>Периодичность выполнения</i> | <i>Ответственный исполнитель</i> | <i>Время</i>   |
|------------------------------|--|---------------------------------|----------------------------------|----------------|
| <b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b> |  |                                 |                                  |                |
| 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   |                                 | воспитатель                      |                |

|  |  |  |  |                  |
|--|--|--|--|------------------|
|  | режима   |  |  |                  |
| 1.4.                                       | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |  |  |                  |
| <b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b> |  |  |  |                  |
| 2.1.                                       | Подвижные игры во время утреннего приема детей   | ежедневно<br>3-5 мин   | воспитатель                              | в течение года   |
| 2.2.                                       | Утренняя гимнастика  | ежедневно  |  |                  |
| 2.3.                                       | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»                              | 3 раза в неделю<br>10 мин. (в зале)  |  |                  |
| 2.4.                                       | Подвижные игры:<br>- бессюжетные;<br>- сюжетные;<br>- игры-забавы                              | ежедневно<br>2 раза в день<br>по 5-7 мин.  | воспитатель                              |                  |
| 2.5.                                       | Музыкально-ритмические движения  | на музыкальных занятиях 6-8 мин.   | воспитатель,<br>музыкальный руководитель |                  |
| 2.6.                                       | Совместная музыкально-спортивная деятельность  | 1 раз в месяц  | муз.рук.,<br>воспитатели                 |                  |
| 2.7.                                       | Физкультминутки  | ежедневно во время организованно образовательной деятельности занятий,<br>3 мин. | воспитатель                              |                  |
| 2.8.                                       | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня                                  | ежедневно  |  |                  |
| 2.9.                                       | Физкультурный досуг  | 2 раза в месяц<br>10-15 мин.   |  |                  |
| 2.10.                                      | Прогулки   | ежедневно<br>(утро, вечер)   |  |                  |
| 2.11.                                      | День здоровья  | сентябрь, май  |  |                  |
| <b>3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>  |  |  |  |                  |
| 3.1.                                       | Витаминные салаты  | ежедневно  | медсестра,<br>повар                      | Сентябрь-декабрь |

|                                  |  |                            |   |  |
|----------------------------------|--|----------------------------|---|--|
| 3.2.                             | Сок, фрукты  |                            | медсестра,<br>повар                                   | в течение<br>года                                      |
| 3.3.                             | Санэпидрежим – жесткий режим проветривания, влажной уборки, кварцевания            | второй завтрак,<br>полдник | медсестра,<br>воспитатель,<br>помощник<br>воспитателя |  |
| 3.4.                             | Витаминоизация питья витамином С   | ежедневно                  | медсестра,<br>повар                                   |  |
| 3.5.                             | Кислородный коктейль   | 4 раза в год               | медсестра   |  |
| <b>4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> |  |                            |   |  |
| 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<br>5-10 мин.     |   | в течение<br>года                                      |
| 4.4.                             | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна | ежедневно                  |   |  |
| <b>5. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>           |  |                            |   |  |
| 5.1.                             | Оценка состояния здоровья детей  | 1 раз в год                | медсестра,<br>специалисты<br>детской<br>поликлиники   | в течение<br>года                                      |
| <b>6 ЗАКАЛИВАНИЕ</b>             |  |                            |   |  |
| 6.1.                             | <b><i>ВОЗДУХОМ</i></b>   |                            |   |  |
| 6.1.1                            | Воздушные ванны  | ежедневно                  | воспитатели   | после дневного сна                                     |
| 6.1.2                            | Босохождение   |                            |   | в летний период  |
| 6.1.3                            | Сон без маечек   |                            |   | в течение года   |
| 6.1.4                            | Прогулка   |                            |   |  |
| 6.2.                             | <b><i>ВОДОЙ</i></b>  |                            |   |  |
| 6.2.1                            | Мытье рук, лица  | ежедневно                  | воспитатели   | несколько раз в<br>день                                |
| 6.2.2                            | Обливание ног  | в летний<br>период         |   | после дневной<br>прогулки                              |
| 6.2.3                            | Полоскание рта   | ежедневно                  |   | после каждого<br>приема пищи                           |
| 6.3.                             | <b><i>СОЛНЦЕМ</i></b>  |                            |   |  |
| 6.3.1                            | <b>Солнечные ванны:</b><br>- местное воздействие<br>- общее воздействие            | ежедневно                  | воспитатели   | во время прогулок в<br>холодное и теплое<br>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.

| <i>№</i>                                   | <i>Содержание</i>  | <i>Периодичность выполнения</i>      | <i>Ответственный исполнитель</i> | <i>Время</i>   |
|--|--|--------------------------------------|----------------------------------|----------------|
| <b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>               |  |                                      |                                  |                |
| 1.1.                                       | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением 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 |                                      |                                  |                |
| <b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b> |  |                                      |                                  |                |
| 2.1.                                       | Подвижные игры во время утреннего приема детей   | ежедневно<br>5-10 мин.               | воспитатель                      | в течение года |
| 2.2.                                       | Утренняя гимнастика  | ежедневно<br>5 мин.                  |                                  |                |
| 2.3.                                       | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»                              | 2 раза в неделю<br>15 мин. (в зале)  |                                  |                |
| 2.4.                                       | Подвижные игры:<br>- сюжетные;<br>- бессюжетные;<br>- игры-забавы;<br>- соревнования           | ежедневно<br>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     |
| <b>3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> |   |   |  |                  |
| 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                                    |                  |
| <b>4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>          |   |   |  |                  |
| 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:<br>- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия; |   |  |                  |

|                        |   |                 |   |  |
|------------------------|---|-----------------|---|--|
|                        | - ходьба по мокрым дорожкам   |                 |   |  |
| <b>5. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b> |   |                 |   |  |
| 5.1.                   | Оценка состояния здоровья детей   | 1 раз в год     | медсестра,<br>специалисты<br>детской<br>поликлиники | в течение<br>года  |
| <b>6. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>  |   |                 |   |  |
| 6.1.                   | <b>ВОЗДУХОМ</b>   |                 |   |  |
| 6.1.1                  | Воздушные ванны   | ежедневно       | воспитате<br>ли                                     | после<br>дневного<br>сна                                     |
| 6.1.2                  | Босохождение  |                 |   |  |
| 6.1.3.                 | Сон без маечек  |                 |   |  |
| 6.1.4                  | Прогулка  |                 |   |  |
| 6.2.                   | <b>ВОДОЙ</b>  |                 |   |  |
| 6.2.1                  | Мытье рук и лица  | ежедневно       | воспитате<br>ли                                     | несколько<br>раз в день                                      |
| 6.2.2                  | Обливание ног   | в летний период |   | после<br>дневной<br>прогулки                                 |
| 6.2.3                  | Полоскание рта  | ежедневно       |   | после<br>каждого<br>приема<br>пищи                           |
| 6.3.                   | <b>СОЛНЦЕМ</b>  |                 |   |  |
| 6.3.1                  | <b>Солнечные ванны:</b><br>- местное воздействие<br>- Общее воздействие | ежедневно       | воспитате<br>ли                                     | во время<br>прогулок в<br>холодное и<br>теплое<br>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 | Периодичнос<br>ть<br>выполнения | Ответствен<br>ный<br>исполнитель | Время |
|---|------------|---------------------------------|----------------------------------|-------|
|---|------------|---------------------------------|----------------------------------|-------|

| <b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>               |  |   |  |                |
|--|--|---|--|----------------|
| 1.1.                                       | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлении жалоб родителей         | ежедневно   | воспитатель , медсестра                            | в течение года |
| 1.2.                                       | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе  |   |  |                |
| 1.3.                                       | Создание комфортного режима  |   | воспитатель  | в течение года |
| 1.4.                                       | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |   |  |                |
| <b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b> |  |   |  |                |
| 2.1.                                       | Подвижные игры во время утреннего приема детей   | ежедневно<br>5-10 мин.  | воспитатель  | в течение года |
| 2.2.                                       | Утренняя гимнастика  | ежедневно<br>7 мин.   |  |                |
| 2.3.                                       | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»                              | 2 раза в неделю<br>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:<br>- сюжетные;<br>- бессюжетные;<br>- игры-забавы;<br>- соревнования           | ежедневно<br>2 раза в день<br>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,                                       |                |

|   |   |                         |                                    |                  |               |
|---|---|-------------------------|------------------------------------|------------------|---------------|
| 2.10.                                     | Оздоровительный бег   | ежедневно<br>10 мин.    | инструктор по физической культуре  |                  |               |
| 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 |
| <b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> |   |                         |                                    |                  |               |
| 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                          |                  |               |
| <b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>          |   |                         |                                    |                  |               |
| 5.1.                                      | Игры с водой и песком   | ежедневно               | воспитатель                        | лето             |               |
| 5.2.                                      | Воздушные и солнечные ванны   |                         |                                    | в течение года   |               |
| 5.3.                                      | Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи  |                         |                                    |                  |               |
| 5.4.                                      | Умывание прохладной водой   |                         |                                    | лето             |               |
| 5.5.                                      | Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями после дневного сна:<br>- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;<br>- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;<br>- оздоровительный бег после дневного сна;<br>- упражнения по профилактике плоскостопия. |                         |                                    | в течение года   |               |

|                        |   |                 |  |  |
|------------------------|---|-----------------|--|--|
| 5.6.                   | Профилактические упражнения для глаз                                    | ежедневно       | воспитатель                                | В течение года                                   |
| <b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b> |   |                 |  |  |
| 1                      | Оценка состояния здоровья детей   | 1 раз в год     | медсестра, специалисты детской поликлиники | в течение года                                   |
| <b>8. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>  |   |                 |  |  |
| 8.1.                   | <b>ВОЗДУХОМ</b>   |                 |  |  |
| 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.                   | <b>ВОДОЙ</b>  |                 |  |  |
| 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.                   | <b>СОЛНЦЕМ</b>  |                 |  |  |
| 8.3. 1                 | <b>Солнечные ванны:</b><br>- местное воздействие<br>- 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.

| <i>№</i>                                   | <i>Содержание</i>  | <i>Периодичность выполнения</i>                                 | <i>Ответственный исполнитель</i>             | <i>Время</i>   |
|--|--|---|--|----------------|
| <b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>               |  |   |  |                |
| 1.1.                                       | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей        | ежедневно   | воспитатель,<br>медсестра                    | в течение года |
| 1.2.                                       | Утренний прием и гимнастика на свежем воздухе  |   |  | воспитатель    |
| 1.3.                                       | Создание комфортного режима  |   | воспитатель                                  | в течение года |
| 1.4.                                       | Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей |   |  |                |
| <b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b> |  |   |  |                |
| 2.1.                                       | Утренняя гимнастика  | ежедневно<br>10 мин.  | воспитатель                                  | в течение года |
| 2.2.                                       | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»                              | 2 раза в неделю<br>25 мин.<br>(1 раз в зале,<br>1 раз на улице) | Воспитатель,<br>инструктор по физич.культуре |                |
| 2.3.                                       | Совместная музыкально-спортивная деятельность  | 1 раз в месяц   | муз.рук.,<br>воспитатели                     |                |
| 2.4.                                       | Совместная музыкально-   | 2 раза в год  | муз.рук.,                                    |                |

|   |  |  |   |                        |
|---|--|--|---|------------------------|
|   | спортивная деятельность на открытом воздухе  |  | инструктор по физич.культур е воспитатели |                        |
| 2.5.                                      | Подвижные игры:<br>- сюжетные;<br>- бессюжетные;<br>- игры-забавы;<br>- соревнования | ежедневно<br>2 раза в день<br>по 10 мин.   | воспитатель,<br>муз.рук.                  |                        |
| 2.6.                                      | Физкультминутки  | ежедневно во время организованной 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<br>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                             |                        |
| <b>4. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> |  |  |   |                        |
| 4.1.                                      | Витаминные салаты  | ежедневно  | медсестра,<br>повар                       | в холодный период года |
| 4.2.                                      | Сок, фрукты  |  | медсестра,<br>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                            |                    |
| <b>5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> |   |                 |   |                    |
| 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:<br>- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;<br>- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;<br>- оздоровительный бег после дневного сна;<br>- упражнения на профилактику плоскостопия. | ежедневно       | воспитатель                                 | в течение года     |
| 5.6.                             | Профилактические упражнения для глаз  | ежедневно       | воспитатель                                 | В течение года     |
| <b>6. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b>           |   |                 |   |                    |
| 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        |
| <b>7. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>            |   |                 |   |                    |
| 7.1.                             | <b><i>ВОЗДУХОМ</i></b>  |                 |   |                    |
| 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.   | <b>ВОДОЙ</b>  |                 |             |  |
| 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.   | <b>СОЛНЦЕМ</b>  |                 |             |  |
| 7.3.1. | <b>Солнечные ванны:</b><br>- местное воздействие<br>- общее воздействие | ежедневно       | воспитатели | во время прогулок в холодное время года<br>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.

| <i>№</i>                                   | <i>Содержание</i>  | <i>Периодичность выполнения</i>                                 | <i>Ответственный исполнитель</i> | <i>Время</i>   |
|--|--|---|----------------------------------|----------------|
| <b>1. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>               |  |   |                                  |                |
| 1.1.                                       | Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением 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 |   |                                  |                |
| <b>2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b> |  |   |                                  |                |
| 2.1.                                       | Утренняя гимнастика  | ежедневно<br>12 мин.  | воспитатель                      | в течение года |
| 2.2.                                       | Организованная образовательная деятельность «Физическое развитие»                              | 2 раза в неделю<br>30 мин.<br>(1 раз в зале,<br>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:<br>- сюжетные;<br>- бессюжетные;<br>- игры-забавы;<br>- соревнования           | ежедневно<br>2 раза в день<br>по 10мин.                         | воспитатель,<br>муз.рук.         |                |
| 2.6.                                       | Физкультминутки  | ежедневно<br>во время   | воспитатель                      |                |

|   |   |   |   |                        |                 |
|---|---|---|---|------------------------|-----------------|
|   |   | организованно образовательной деятельностью и занятий, 5-7 мин. |   |                        |                 |
| 2.7.                                      | Самостоятельная двигательная деятельность                               | ежедневно   | Воспитатель, инструктор по физ.культуре     | 2 раза в месяц         |                 |
| 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.   |   |                        |                 |
| 2.13.                                     | 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          |                 |
| <b>3. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> |   |   |   |                        |                 |
| 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                            |                        |                 |
| <b>4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>          |   |   |   |                        |                 |
| 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:<br>- ходьба по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия;<br>- ходьба по мокрым дорожкам и ребристым дорожкам;<br>- оздоровительный бег после дневного сна;<br>- упражнения на профилактику плоскостопия. |              |   | в течение года     |
| 4.6.                   | Профилактические упражнения для глаз  | ежедневно    | воспитатель                                   | В течение года     |
| <b>5. ОБСЛЕДОВАНИЕ</b> |   |              |   |                    |
| 5.1.                   | Оценка уровня развития и состояния здоровья детей   | 3 раза в год | медсестра,<br>ст.<br>воспитатель,<br>педагоги | в течение года     |
| 5.2.                   | Диспансеризация   | Раз в год    | медсестра,<br>поликлиника                     | март-апрель        |
| <b>6. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>  |   |              |   |                    |
| 6.1.                   | <b>ВОЗДУХОМ</b>   |              |   |                    |
| 6.1.1.                 | Воздушные ванны   | ежедневно    | воспитатели                                   | после дневного сна |
| 6.1.2.                 | Босохождение  |              |   | в летний период    |
| 6.1.3.                 | Сон без маечек  |              |   | в течение года     |
| 6.1.4.                 | Прогулка  |              |   | после дневного сна |
| 6.1.5.                 | Сухое растирание махровой варежкой  |              |   |                    |
| 6.2.                   | <b>ВОДОЙ</b>  |              |   |                    |
| 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.   | <b><i>СОЛНЦЕМ</i></b>   |           |             |  |
| 6.3.1. | <b>Солнечные ванны:</b><br>- местное воздействие<br>- общее воздействие | ежедневно | воспитатели | во время прогулок в холодное время года<br>во время прогулок в теплое время года |