

**Принята**

На общем собрании работников ОУ

Протокол № 1

От « 30 » 08 2017г

**Согласована**

Медицинский работник

Поликлиника №8

Се. Смирновой

« 30 » 08 2017г



**Утверждена**

Заведующий ГБДОУ № 40

Д.В. Батюшкова

Приказом № 51/01 от « 01 » 09 2017г

## «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

### Оздоровительная работа

в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении  
д/с №40 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2017г

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И НАПРАВЛЕННОСТИ

Вариативная часть включает в себя дополнительные мероприятия по реализации программ коррекционной оздоровительно-профилактической направленности, т.к. в ДОУ функционируют группы оздоровительной и общеобразовательной направленности:

- группы оздоровительной направленности – группы младшая, средняя, старшая.
- группы общеобразовательной направленности – группа раннего возраста

Группы оздоровительной направленности созданы для часто болеющих детей и других категорий детей, которым необходим комплекс специальных оздоровительных мероприятий.

В группах оздоровительной направленности осуществляются дошкольное образование детей в соответствии с образовательной программой ДОУ, обязательной и вариативной ее части, а также комплекс санитарно – гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Организация работы в группах оздоровительной направленности строится согласно Положения о группах оздоровительной направленности и утвержденного медико-педагогической комиссией ДОУ перспективного плана профилактически - оздоровительной работы с детьми.

**Цель:** обеспечение комплексной оздоровительной работы с детьми, сохранности их физического и психического здоровья.

### **Задачи:**

- оказывать профилактическую, оздоровительную, социально - педагогическую поддержку детей на основании анализа и диагностики физического развития каждого ребенка, на основании осмотра детей и рекомендацией врачей- специалистов.
- разработка оптимальных моделей режима дня и двигательной деятельности, организацию лечебно-оздоровительных мероприятий с учетом всех видов деятельности детей в образовательном учреждении в течение дня.

Медицинский и педагогический персонал дошкольного образовательного учреждения проводит комплексное оздоровление детей в группах ЧБД с учетом состояния их здоровья, включающее в себя:

- щадящий режим;
- рациональное, сбалансированное питание;
- массаж (по назначению врача);
- санацию хронических очагов инфекции (по назначению врача);

- проведение специальных закаливающих процедур и прогулок;

В группах оздоровительной направленности реализуется программа - «**Как воспитать здорового ребенка**» В. Г. Алямовской (раздел «Здоровье») в образовательных областях «Здоровье», «Физическая культура» и в режимных моментах с использованием методических пособий:

- «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л.В. Гаврючиной

- «Укрепляйте здоровье детей» Е.Н.Вавилова

- «Система физического воспитания в ДОУ» автор составитель О.М. Литвинова, 2007 и др.

Образовательная деятельность в группах оздоровительной направленности осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения); в ходе режимных моментов; самостоятельной деятельности детей; во взаимодействии с семьями воспитанников.

## **2..ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В ДОУ реализуется приоритетное физкультурно-оздоровительное направление, вариативная и инвариантная части обеспечивают реализацию данного направления.

Здоровье является важнейшим показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка. Оздоровительно-профилактическая работа в дошкольном учреждении строится согласно программе «Растем здоровыми», которая представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на сохранение, укрепление здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, безопасности жизнедеятельности, эмоционально – психологического благополучия; на раннее выявление отклонений в состоянии физического и психического развития ребенка; предупреждение рецидивов хронического заболевания, формирование у родителей, педагогов, воспитанников представлений о здоровом образе жизни, осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

### **Задачи для специалистов ДОУ:**

- Создание педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.
- Реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса.
- Повышение профессиональной компетенции педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
- Активизация взаимодействия с родителями (законными представителями) по сохранению и укреплению здоровья детей.

В ДОУ для оказания профилактических - оздоровительных услуг созданы необходимые условия: медицинский кабинет, изолятор, кабинет массажа, спортивный зал. На территории детского сада имеется оборудованная спортивным инвентарем физкультурная площадка.

Кабинеты оснащены в соответствии с их назначением, необходимым оборудованием и инвентарем для проведения массажа, занятия физкультурой.

Большое внимание уделяется комплексному использованию всех средств физического развития и оздоровления детского организма. Используются элементы оздоровительных программ и методик: В.Г.Алямовской «Здоровье», М.И.Чистяковой «Психогимнастика», А.А.Уманской «Точечный массаж», В.М.Стрельниковой «Дыхательная гимнастика» - на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, в режимных моментах и т.д. Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей.

В ДОУ разработана система физкультурно-оздоровительной работы, система оздоровления детей, система закаляющих мероприятий, внедряются здоровьесберегающие технологии.

Традиционно с родителями проводятся физкультурные досуги и День здоровья, в которых участвуют все воспитанники ГБДОУ, праздники «Зимние забавы», «Здравствуй, лето звонкое», «Праздник мяча и скакалки», «С папой мы сильнее всех», «Знатоки дорожных правил».

Созданная в детском саду система по здоровьесбережению, основанная на классических образцах и педагогических инновациях, способствует гармоничному физическому развитию детей нашего дошкольного учреждения, позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности.

№	Направление	Мероприятия	Ответственные
1.	Обеспечение психологического благополучия	<p>Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.</p> <p>Создание психологически комфортного климата в ДОУ.</p> <p>Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности.</p> <p>Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми.</p> <p>Изучение особенностей развития и социализации детей.</p> <p>Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических заболеваний.</p>	<p>Старший воспитатель</p> <p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Музыкальный руководитель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>

		<p>Развитие саморегуляции и социальной компетентности.</p> <p>Коррекция нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств.</p> <p>Коррекция познавательной сферы.</p> <p>Уместное включение музыки в образовательной деятельности.</p> <p>Музыкальное сопровождение режимных моментов.</p> <p>Медико-психологические консультации для родителей по преимущественности воспитания детей и ухода за ними.</p>	
2.	Охрана и укрепление здоровья детей	<p>Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ (скорректированный режим дня в соответствии с сезоном, шадящий режим дня в адаптационный период).</p> <p>Витаминотерапия.</p>	Старшая медсестра
		<p>Коррекция образовательной нагрузки для часто болеющих детей.</p>	Старший воспитатель
		<p>Организация двигательной деятельности</p> <p>Организация деятельности по формированию основ гигиенических знаний и привычки к здоровому образу жизни</p> <p>Организация дневного сна.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Гимнастика после сна, дорожка здоровья.</p>	<p>Старший воспитатель</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>

		<p>Специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа.</p> <p>Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра.</p> <p>Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу.</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Врач</p>
		<p>Соблюдение режима проветривания в течение дня и оптимизации вентиляции во время дневного сна.</p> <p>Подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице.</p> <p>Закаливание естественными физическими факторами:</p> <p>организация разнообразной деятельности детей на свежем воздухе;</p> <p>умывание рук до локтя (плеч) водой в течение года с постепенным понижением температуры;</p> <p>полоскание полости рта и глотки кипяченой водой комнатной температуры, водно-солевым раствором, травами, обладающими антисептическими свойствами, после приема пищи;</p> <p>местные и общие воздушные ванны; световоздушные и солнечные ванны в весенне-летний сезон.</p> <p>Коррекция речевых нарушений.</p>	<p>Старшая медсестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Учитель-Логопед</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>

		<p><i>Организация питания</i></p> <p>Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами.</p> <p>Второй завтрак.</p> <p>Витаминизация третьего блюда.</p>	<p>Заведующая</p> <p>Старшая медсестра</p>
3.	Духовное здоровье	<p>Занимательный аутотренинг.</p> <p>Организация творческих мастерских.</p>	<p>Старший воспитатель</p> <p>Воспитатели</p> <p>Музыкальный руководитель.</p> <p>Воспитатели.</p>
4.	Нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям	<p>Реализация разработанных проектов</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Старший воспитатель</p> <p>Воспитатели</p>

### 3. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Перечислим основные необходимые составляющие системы физкультурно-оздоровительной работы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей и реализации двигательных потребностей ребенка;
- медицинский контроль и медико-педагогический контроль;

- включение оздоровительных и коррекционно-развивающих технологий в педагогический процесс;
- специально организованная работа по физическому воспитанию, её адаптация с учетом уровня физического и психомоторного развития, особенностей двигательной сферы и состояния здоровья детей;
- спортивно-оздоровительная деятельность: физкультурные досуги (1 раз в месяц до 40 мин), дни здоровья, спортивные праздники (зимний и летний до 1 часа), соревнования;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.

**Создание специальных условий для развития и оздоровления детей включает:**

- разработку гибкого режима дня, который позволял бы учитывать изменения в состоянии здоровья детей в зависимости от времени года и др.;
- введение в режим дня и во время проведения занятий специальных моментов, предотвращающих нервно-психическую перегрузку детей (гимнастика, релаксация, смена видов деятельности и др.);
- реализацию плана оздоровительных мероприятий: соблюдение режима дня, утренний прием на улице, прогулки в любую погоду, соблюдение воздушного режима, витаминизация, облегченная форма одежды, специально организованные занятия на улице;
- создание психологически комфортных условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Осуществляется сетевое взаимодействие ГБДОУ №40 с ГУЗ Детской городской поликлиникой № 8 (ул. Чайковского 73)



**Физкультурно-оздоровительная работа в рамках программы «Растем здоровыми» ведется в системе и строится на основе:**

<b>Законодательно-нормативное обеспечение</b>						
<p><b>Закон РФ «Об образовании»</b>  <b>Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.</b>  <b>Устав образовательного учреждения.</b>  <b>Конвенция о правах ребенка</b>  <b>Конституция РФ, ст.38, 41, 42, 43.</b>  <b>Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении.</b></p>						
<b>Программно-методическое обеспечение</b>						
<p><b>"От рождения до школы"</b>  авторская программа дошкольного образования под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой</p>	<p>Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду  <b>«Физическое воспитание в детском саду»</b>  Э.Я. Степаненкова  Программа и метод. рекомендации</p>	<p><b>«Здоровый малыш»</b>  программа оздоровления детей в ДОУ  Под ред. З.И.Бересневой  <b>«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»</b> методическое пособие под ред. Гаврючиной Л.В.</p>	<p><b>"Основы безопасности детей дошкольного возраста"</b>  Стеркина Р.Б., Князева О.Л., Авдеева Л.А.</p>	<p><b>«Воспитание здорового ребенка: пособие для практиков работников ДОУ»</b>  Маханева М.Д.</p>	<p><b>«Система физического воспитания в ДОУ»</b>  Автор-сост. Литвинова О.М.</p>	<p><b>"Здоровье"</b>  Алямовская В.Г.</p>

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей.

Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада.

Физкультурно-оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в детей сохранения собственного здоровья.

Исходя из обозначенных положений, в детском саду выстроена следующая **модель физкультурно-оздоровительной деятельности:**

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно последнего сна				
<b>Профилактические мероприятия</b>	Ежедневно в течении дня				
- босохождение	Ежедневно последнего сна				

- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно последневногосна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно последневногосна				
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Занятия по подгруппам	10 минут	-	-	-	-
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
2.4 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2	-	1 раз	1 раз в год	2 раза в	2 раза в

Спортивные праздники		в год		год	год
3.3 Досуги и развлечения	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 День здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>					
4.1 Клуб «Здоровая семья»	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
4.2 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.3 Походы выходного дня	-	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.4 Зарничка (военно-спортивная игра)	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
4.4. Консультации для родителей	Ежеквартально				

### Система закаливающих мероприятий

Основные принципы закаливания:

- систематичность и постоянство всех процедур закаливания;
- осуществление процедур закаливания строго при условии, что ребенок практически здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций;
- тщательный учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

- постепенное и последовательное увеличение интенсивности закаливающих процедур с разрешением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- комплексное использование всех природных факторов.

### Реализация индивидуального подхода к ребенку в физкультурно-оздоровительной работе

Медико-педагогическая диагностика	Выписка из медицинской карты Анализ первичных навыков по основным движениям
Индивидуальная карта ребенка	Составление медицинских «карт здоровья», индивидуальных маршрутов здоровья. Рекомендации родителям по оздоровлению ребенка
Наблюдения, хронометраж	На занятиях, в свободной деятельности
Повторная медико-педагогическая диагностика	Обследование специалистами, анализ заболеваемости, достижений в выполнении основных видов движений.
Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями	Рекомендации по использованию разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с ребенком на совместных тематических педсоветах, родительских собраниях, на открытых просмотрах практической деятельности.

### Организация работы с семьей

*Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.*

#### **Задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
4. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
6. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий.

### Формы работы с родителями

Проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций
Педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам)
Дни открытых дверей
Участие в разработке физкультурно-оздоровительных проектов и оформлении презентаций
Совместные спортивные праздники и развлечения
Оформление тематических фотостендов, семейных проектов
Участие в организации и проведении дней Здоровья
Обучение родителей принципам оздоровительных технологий
Оформление «Уголков здоровья» в каждой возрастной группе

### Организация питания

При организации питания мы обращаем внимание не только на санитарно-гигиенические требования и нормативные документы, но и на оздоровительный и психологический.

*Оздоровительный* компонент предусматривает:

- введение в меню во время полдника кисломолочных продуктов, обогащенных бифидобактериями;
- обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами;
- С-витаминизация 3-го блюда;
- включаются продукты, улучшающие аппетит, повышающие иммунитет (петрушка, редис, чеснок, витаминные салаты)

*Психологический компонент* связан с комфортными условиями приема пищи: качество предлагаемых блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню, внешний вид столовых приборов и сервировка стола. Комфортность условий приема пищи

обеспечивается еще и тем, что воспитатель обедает вместе с детьми. Культура еды, культура общения, доброжелательность во время приема пищи создают условия для формирования хороших манер поведения за столом.

*Основные принципы организации питания в ДОУ:*

- выполнение режима дня;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильность сервировки стола и расстановки мебели.

Для того чтобы соблюдались физиологические интервалы между приемами пищи дети получают 4-х разовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник.

При составлении циклического меню учитывается возрастная дифференциация в питании. Масса пищи строго соответствует возрасту ребенка. Летом, в связи с увеличением энергозатрат, калорийность суточного рациона на 10% выше, чем зимой. В зимний период в меню увеличивается количество фруктов и овощей.

Учитывая ослабленное состояние здоровья детей, страдающих пищевой аллергией, реализуется особый подход к технологии приготовления блюд. Дети, из питания которых исключены определенные продукты, являющиеся индивидуальными аллергенами, получают адекватную замену по пищевым ингредиентам (белкам, жирам, углеводам). Питание детей, страдающих аллергией, избыточным весом индивидуализировано.

2 раза в год циклическое меню проходит процедуру согласования в органах Роспотребнадзора.

### **План проведения оздоровительных мероприятий в ДОУ №40**

<b>Физкультурно-оздоровительная работа. Закаливание детей.</b>			
	<b>Мероприятия</b>	<b>Время проведения, дозировка</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
2.	Прием детей на свежем воздухе	С учетом погодных условий	Воспитатели
3.	Оптимальный режим двигательной активности	Постоянно	Воспитатели
4.	Закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после сна, босохождение, оздоровительные дорожки, облегченная одежда,	Ежедневно (при оптимальных температурных условиях)	Воспитатели

	обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа)		
5.	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе	Ежедневно (при оптимальных температурных условиях)	Воспитатели
6.	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	2 раза в неделю	Инструкторпо ФК
7.	Спортивные игры и упражнения на воздухе	1 раз в неделю	Инструкторпо ФК
8.	Различные виды гимнастик: - дыхательная - желудочно-кишечная - дляглаз - бодрящая	Ежедневно -на улице - перед обедом - между занятиями - послесна	Воспитатели
9.	Самомассаж	Курс 10 сеансов	МедсестраВоспитатели
10.	Применениефиточая	Курс	Медсестра, врач-педиатр
<b>Организацияпитания</b>			
1.	Сбалансированность и разнообразие рациона	Постоянно	Диетсестра
2.	Питание по санитарным нормам, замена блюд для детей - аллергиков	Постоянно	Диетсестра
3.	Употребление питьевой воды «Прима Аква»	Постоянно	Диетсестра
4.	Витаминизация третьего блюда (витамин С)	Постоянно	Диетсестра
5.	Яблочныйпектин (запаренноеяблоко)	Сентябрь-май (2 раза в неделю)	Диетсестра
<b>Профилактическая работа</b>			
1.	Соблюдениеэпидем.режима	В периодэпидемии	Медсестра, Воспитатели
2.	Использование в питании народных средств (лук, чеснок)		
3.	Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	Октябрь-ноябрь, февраль-март	Медсестра
4.	Ароматизация групповых помещений	В периодэпидемии	ВоспитателиМедсестра
5.	Обследование детей нагельминты	Одинраз в год	Медсестра
6.	Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	В течениегода	Медсестра



			Врач-педиатр
7.	Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма	Один раз в квартал	Воспитатели
8.	Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей	В течении года	Медсестра Врач-педиатр
9.	Стоматологическая профилактика: полоскание полости рта и зева кипяченой теплой водой	Ежедневно	Воспитатели

### Структура усовершенствования двигательного режима детей 5-7 лет в ГБДОУ №40

	<i>Формы организации</i>	<i>Особенности организации</i>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 7-10 мин.
2	Двигательная разминка	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 5-7 мин.
3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность 3-5 мин.
4	П/и и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгрупп, подобранных с учетом уровня ДА детей 20-25 мин
5	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппой по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-5 мин.
6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность 10-12 мин.
7	Прогулки-походы	Один раз в месяц, во время отведенное для физкультурных занятий, организованных игр и упражнений. Длительность 60-120 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами,	Ежедневно, в группах и в зале. Длительность 5-7 мин.

	дыхательной гимнастикой и точечным массажем	
9.	Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю, по подгруппам
<b>Совместная регламентированная деятельность</b>		
1.	Физкультура	Три раза в неделю (1 из них на улице), в первой половине дня
2.	Музыкально-ритмическая деятельность	2 раза в неделю, длительность 25-30 мин.
3.	«Познай себя»	1 раз в месяц, длительность 25-30 мин.
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на открытом воздухе. Длительность зависит от индивидуальных особенностей.
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
1.	Неделя здоровья (каникулы)	Два раза в год
2.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц
3.	Спортивный праздник	2-3 раза в год на открытом воздухе
4.	Игры-соревнования между группами	1-2 раза в год
<b>Дополнительные виды занятий</b>		
1.	Секция «Тренажеры»	2 раза в неделю, во вторую половину дня. Длительность 30 мин.
2.	Хореография	2 раза в неделю, во вторую половину дня. Длительность 30 мин.
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа с семьей</b>		
1.	Физкультурные занятия детей совместно со взрослыми	По желанию родителей
2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, походов, посещения открытых мероприятий.

### ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№	МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ	СОДЕРЖАНИЕ
1.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>- Гибкий режим</li> <li>- Учетбиоритмов</li> </ul>
2.	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Физкультурные занятия</li> <li>- Подвижные игры</li> <li>- Профилактическая гимнастика (дыхательная, зрительная, желудочно-кишечная, улучшение осанки, плоскостопия)</li> <li>- Спортивные игры</li> <li>- Пешие прогулки (с родителями)</li> <li>- Занятия в спортивных секциях (вне сада)</li> </ul>
3.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умывание</li> <li>- Мытье рук</li> <li>- Игры с водой</li> <li>- Обеспечение чистоты среды</li> <li>- Обливание рук до локтя, умывание лица холодной водой</li> <li>- Посещениебассейна (внесада)</li> </ul>
4.	СВЕТО - ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проветривание помещений (в том числе сквозное)</li> <li>- Сон при открытой форточке</li> <li>- Прогулки на свежем воздухе</li> <li>- Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>
5.	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные и музыкальные развлечения, праздники</li> <li>- Игры-забавы</li> <li>- Дниздоровья</li> <li>- Каникулы</li> </ul>
6.	АРОМАТЕРАПИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Арома- медальоны (чеснок)</li> </ul>

7.	ДИЕТОТЕРАПИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами</li> <li>- Индивидуальное меню для детей аллергиков</li> </ul>
8.	СВЕТО - И ЦВЕТОТЕРАПИЯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение светового режима</li> <li>- Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>
9	ПСИХОГИМНАСТИКА	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>- Игры- тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний</li> <li>- Коррекция поведения</li> </ul>
10	ЗАКАЛИВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Босоножье</li> <li>- Игровой массаж</li> <li>- Обливание рук до локтя и умывание лица холодной водой</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> </ul>
11.	ПРОПАГАНДА ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эколого-валеологические занятия</li> <li>- Курс лекций и бесед</li> <li>- Занятия по ОБЖ</li> </ul>