

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Березка»

Принято на педагогическом совете  
МБДОУ детский сад «Березка»  
Протокол № 1  
30.08.2023г.

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ  
детский сад «Березка»

Е.Л.Смирягина



Программа  
по здоровьесбережению  
воспитанников МБДОУ  
на 2023-2024 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Цели и задачи Программы.....
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников...
4. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников.....
5. Организация двигательного режима.....
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....
7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников
8. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....
- 9.Словарь терминов.....
- 10.Литература.....

## Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься». В настоящее время отмечается усиление оздоровительнообразовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных». Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья. В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, 4 социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

## 2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса. Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

### Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
  2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
  3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
  4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
  5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
  6. Снижение уровня заболеваемости детей;
  7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
  8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
  9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.
3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:
- Принцип активности и сознательности - определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.
- Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы; «Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.
- Доступности и индивидуализации - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода - оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат - оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

### Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

мероприятия	Ответственные и исполнители	сроки	результат
Обеспечение высокого качества медико - психолого - педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив	ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием	Диетсестра педагоги	ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Старший воспитатель	Сентябрь В течение года	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает:

			знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив	В течение года	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив	В течение года	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Медсестра Старший воспитатель	В течение года	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. 1. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив	В течение года	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и	Педагогический коллектив	По мере необходимости	Увеличение доли педагогов и

родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников	Старший воспитатель		специалистов с высоким уровнем медико - психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив	В течение года	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико - психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	заведующая	апрель	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Старший воспитатель Воспитатели групп	май	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности

### Организация двигательного режима воспитанников

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня

### Модель режима двигательной активности детей

	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин	Ежедневно 10-12 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Музыкально-ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию	НОД по музыкальному развитию

		ю 6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.	12-15 мин.
Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице.)	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин	3 раза в неделю 30 мин
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 1--12 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору Ежедневно 10-12 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору Ежедневно 10-15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 10-15-20 мин.	1 раз в месяц по 20-25 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 20-25 мин	2 раза в год по 30-35 мин	2 раза в год по 30-35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.					

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8-12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского). Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме. Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных



упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны. Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками. Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

**Музыкальные занятия.** В ходе проведения используются ритмические, музыкальнодидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

**Динамические паузы.** Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающаяся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО - деятельности. Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

**Физкультминутки.** Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

**Логоритмическая гимнастика.** Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

**Пальчиковые игры.** Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

**Профилактическая гимнастика.** Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

**Самомассаж.** Массаж - система приёмов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. самомассаж - способ регуляции организма, один из приёмов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

**Гимнастика для глаз.** Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

**Дыхательная гимнастика.** Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме. Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учётом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания. Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются оздоровительно-развивающие игры при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников → оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии; → оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки; → оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей; → оздоровительно-развивающие игры при ожирении; → оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей. Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания - соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект - через год.

## 6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2- 5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики Воспитатели 13 для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	воспитатель
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	воспитатель
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.	воспитатель
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественноэстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	воспитатель
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	воспитатель
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности	Рекомендуется использовать наглядный материал,	воспитатель

	зрительной нагрузки с младшего возраста	показ педагога	
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурнооздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	воспитатель
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения в кроватках; обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	воспитатель
Гимнастика корригирующая	В различных формах Физкультурно - оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	воспитатель
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20- 25 мин., старший возраст - 25-30 мин	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	воспитатель
Проблемноигровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности Воспитатели Игры - имитации 1-2 раза в не	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	воспитатель
Игры - имитации	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраст	Занятия строятся по определенной схеме	воспитатель

		и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др	
Чтение художественной литературы	1 раз в неделю в вечерние часы	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	воспитатель
Досуговая деятельность	1 раз в месяц	Чтение проводится с работой по вопросам и с рассматриванием иллюстраций	воспитатель
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно - оздоровительной работ	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	воспитатель
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР - органов. Используется наглядный материал	воспитатель
<b>Коррекционные технологии</b>			
сказкотерапия	В различных формах Физкультурно - оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	воспитатель
Технология музыкального воздействия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Используются в качестве	воспитатель

		вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	
--	--	--	--

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ**

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>			
<b>Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей</b>			
Утренняя гимнастика с использованием коррегирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели	
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели	
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели	
Спортивные досуги и развлечения	1 раз в месяц	воспитатели	
Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели	
Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели	
Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели	
Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели	
Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели	
Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели	
Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели	
Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели	
Игры с водой	В теплое время года	воспитатели	
Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели	
Хождение босиком по траве	В теплое время года	воспитатели	
<b>Профилактическая работа</b>			
Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПин.	ежедневно	воспитатели	
Создание условий для	ежедневно	воспитатели	

<p>организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а постоянно заведующая, воспитатели, завхоз 17 также физкультурно-оздоровительную работу.</p>			
<p>Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.</p>	ежедневно	медсестра	
<p>Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями.</p>	ежедневно	воспитатели	
<p>Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)</p>	ежедневно	воспитатели	
<p>Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). Родительские собрания</p>	ежедневно	Воспитатели медсестра	