

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка –детский сад №9»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Учреждения
протокол №1 от 30.08.2021г.

Согласована с
медицинской сестрой
30.08.2021г.
Александровой Т.К.

Утверждена
приказом МБДОУ
«Центр развития
ребёнка - детский
сад№9»
№78 от 30.08.2021г.

Система оздоровительной работы

Цель работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Цель оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

- обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости
- совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка
- улучшение физического развития детей
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности
- формирование у детей жизненно необходимых умений и навыков в различных видах деятельности

Ведущие линии реализации задач программ:

- обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий
- забота о социальном благополучии ребёнка
- охрана психического здоровья и всестороннего развития ребёнка в деятельности

Принципы реализации программы:

- научность-подкрепление всех проводимых мероприятий по укреплению здоровья научно обоснованными методиками
- непрерывность и целостность – вся работы по оздоровлению детей должна проводиться в комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса
- преемственность – необходимость поддержания связей между возрастными категориями

Пути реализации:

- внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательном процессе
- партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

Ожидаемы результаты:

у детей:

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

у педагогов:

- осознание необходимости создания условий для развития детей, которые помогут им расти здоровыми и гармонично развитыми;

у родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, КА, и почему надо делать с ребёнком. Чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ Мероприятия	Сроки
1.Организационные мероприятия 1.1.Наблюдения педиатра и медсестры. 1.2.Осмотры и консультирование специалистов. 1.3.Лабораторные исследования. 1.4.Антропометрические измерения. 1.5.Контроль за физическим воспитанием.	постоянно по плану детской поликлиники 1раз в год ранний возраст – 1раз в квартал, детский сад – 2 раза в год регулярно постоянно
2.Питание детей 2.1.Стандартная диета, соответствующая возрастным нормам «общий стол»: • Обогащенная фруктами; • Овощами, зеленью; • Белками (растительными и животными)	ежедневно
3.Физическое воспитание 3.1.Физкультурные занятия в группе: Утренняя гимнастика: • с элементами дыхательной гимнастики; • гимнастика пробуждения с элементами точечного массажа; • массажные дорожки, воздушные ванны, обильное умывание лица и рук по локоть. • физкультминутки малой подвижности с использованием занимательного речевого материала во время проведения НОД; • самостоятельная двигательная активность.	ежедневно до завтрака после дневного сна

3.2. Физкультурные занятия в зале и на улице: • занятия по традиционной структуре: вводная часть, общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра, заключительная часть. • занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой подвижности. • занятия – «круговая тренировка» в основных видах движений с использованием тренажёров, утяжелений и другого спортивного оборудования. • мониторинг: оценка физической подготовленности детей (быстрота, ловкость, гибкость, мышечная сила). • сюжетные занятия по заранее подготовленному сценарию с использованием литературного материала. • физкультурные развлечения с элементами футбола, волейбола, баскетбола. • спортивные досуги и праздники.	по плану регулярно 2 раза в год Регулярно по плану
3.3. Расширение представлений детей о человеке, его здоровье, мерах по сохранению и укреплению здоровья, об основах безопасности жизни (на занятиях по ОБЖ и индивидуальных беседах).	по плану (непосредственно образовательная деятельность)
3.4. Привитие детям культурно – гигиенических навыков и культуры здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.	ежедневно (беседы)
4. Общие оздоровительные мероприятия 4.1. Закаливание: воздушные ванны (аэротерапия) в группе и на улице (в летний период). • солнечные ванны (гелиотерапия). • водные процедуры (гидротерапия); • обильное умывание водой лица и рук по локоть. • массаж стоп. • полоскание ротоглотки водой комнатной температуры.	постоянно ежедневно летом ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно
4.2. Фитотерапия: • фиточаи (шиповник, липа, душица, ромашка,	с октября по март

сбор элекасол). • аэрофитонцидотерапия (чеснок, лук). • добавление чеснока в пищу, чесночные гранулы.	
4.3. Рефлексотерапия: • босохождение по различного рода раздражителям. • каменной дорожке. • элементы самомассажа (профилактика ОРВИ)	постоянно
4.4. Создание благоприятного психологического климата (нормализация функций ЦНС): • соблюдение режима дня или скорректированного режима дня. • Музыкотерапия. • коррекция речевых нарушений.	ежедневно
5. Лечебно – профилактические мероприятия 5.1. Вакцинопрофилактика • соблюдение профилактических прививок. • проведение профилактических прививок с доступом специалистов к детям, состоящим на диспансерном учёте.	Регулярно согласно плана
5.2. Лечебный массаж • Точечный массаж (ОРЗ, дизартрия). • Самомассаж области лица, стоп, ладоней.	регулярно ежедневно
6. Обеспечение экологической безопасности: 6.1. Гигиенические мероприятия по обеспечению безопасности среды: • Режим проветривания • Режим кварцевания. • Внутренние уборки. • Режим пребывания на солнце. ☐	ежедневно ежедневно по плану
7. Санитарно – просветительская работа с детьми, родителями и персоналом: 7.1. Индивидуальные консультации для родителей по проведению оздоровительных мероприятий в условиях ДДУ и дома. 7.2. Индивидуальные беседы с детьми.	по плану

7.3. Занятия с детьми по ОБЖ. 7.4 Проведение тематических бесед – занятий по оздоровлению детей и родителей на родительских собраниях.	
8.Санитарно – гигиенические мероприятия 8.1.Соблюдение санитарно – эпидемического режима обслуживания персоналом ДДУ. 8.2. Рациональная одежда и обувь детей. 8.3.Соблюдение режима дня в детском саду. 8.4.Регулярное проветривание помещений. 8.5.Контроль за проведением прогулок.	ежедневно постоянно регулярно регулярно постоянно

Оздоровительный режим дня в первой младшей группе

Перечень процедур	Частота процедур	Время	Ответственный
1.Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин.	воспитатель
2.Физкультминутки	на занятиях	3 мин	воспитатель
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю	10 мин.	воспитатель
5. Закаливание (Обильное умывание лица и рук по локоть прохладной водой)	ежедневно до сна	8 мин.	воспитатель
6.Витаминация	в период обострения респираторных заболеваний		мл.воспитатель мед.сестра
7.Аэрофитонцидтерапия	ежедневно		мл.воспитатель
8.Закаливание (воздушные ванны и хождение босиком по «дорожкам здоровья»)	ежедневно после сна	8 мин.	воспитатель
9.Игры в спортивном уголке	ежедневно	II половина дня	воспитатель
10.Сквозное проветривание	ежедневно 3 раза в день	в отсутствии детей	мл.воспитатель
11.Кварцевание	ежедневно	в отсутствии детей	мл.воспитатель

Оздоровительный режим дня во второй младшей группе

Перечень процедур	Частота процедур	Время	Ответственный
1.Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин.	воспитатель
2.Физкультурные минутки	2 раза в день	3 мин.	воспитатель

3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю	15 мин.	инструктор по физкультуре
4.Прогулки на свежем воздухе	2 раза в день		воспитатель
5.Закаливание (обильное умывание лица и рук по локоть прохладной водой, полоскание ротовой полости и гортани кипяченой водой)	ежедневно до сна	10 мин.	воспитатель
6.Витаминация	В период обострения респираторных заболеваний		Мл.воспитатель медсестра
7.Аэрофитонцидтерапия, добавление лука, чеснока в пищу	ежедневно		Мл.воспитатель
8.Закаливание (воздушные ванны и хождение босиком по «дорожкам здоровья»), бодрящая гимнастика	ежедневно после сна	15 мин.	воспитатель
9.Дыхательная гимнастика, точечный массаж	ежедневно	8 мин.	воспитатель
10.Игры в спортивном уголке	ежедневно	II половина дня	воспитатель
11.Сквозное проветривание	ежедневно 3 раза в день	в отсутствии детей	мл.воспитатель

Оздоровительный режим дня в средней группе

Перечень процедур	Частота процедур	Время	Ответственный
1.Утренняя гимнастика	ежедневно	7 мин.	воспитатель
2.Физкультурные минутки	2 раза в день	3 мин.	воспитатель
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю	15 мин.	инструктор по физкультуре
4.Прогулки на свежем воздухе	2 раза в день		воспитатель
5.Закаливание (обильное умывание лица и рук по локоть прохладной водой, полоскание ротовой полости и гортани кипяченой водой)	ежедневно до сна	10 мин.	воспитатель
6.Витаминация	В период обострения респираторных заболеваний		мл.воспитатель мед.сестра
7.Аэрофитонцидтерапия, добавление лука, чеснока в пищу	ежедневно		Мл.воспитатель
8.Закаливание (воздушные ванны и	ежедневно после	20 мин.	воспитатель

хождение босиком по «дорожкам здоровья»), бодрящая гимнастика	сна		
9.Дыхательная гимнастика, точечный массаж	ежедневно	8 мин.	воспитатель
10.Игры в спортивном уголке	ежедневно	II половина дня	воспитатель
11.Сквозное проветривание	Ежедневно 3 раза в день	В отсутствии детей	мл.воспитатель

Оздоровительный режим дня в старшей группе

Перечень процедур	Частота процедур	Время	Ответственный
1.Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин.	воспитатель
2.Физкультурные минутки	2 раза в день	2 – 5 мин.	воспитатель
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю	25 мин.	инструктор по физкультуре
4.Прогулки на свежем воздухе	2 раза в день		воспитатель
5.Закаливание (обильное умывание лица и рук по локоть прохладной водой, полоскание ротовой полости и гортани кипяченой водой)	ежедневно до сна	5мин.	воспитатель
6.Витаминация	В период острых респираторных заболеваний		мл.воспитатель мед.сестра
7.Аэрофитонцидтерапия, добавление лука, чеснока в пищу	ежедневно		мл.воспитатель
8.Закаливание (воздушные ванны и хождение босиком по «дорожкам здоровья»), бодрящая гимнастика	ежедневно до сна	25 мин.	воспитатель
9.Дыхательная гимнастика, точечный массаж	ежедневно	10 мин.	воспитатель
10.Игры в спортивном уголке	ежедневно	II половина дня	воспитатель
11.Сквозное проветривание	ежедневно 3 раза в день	в отсутствии детей	мл.воспитатель

Оздоровительный режим дня в подготовительной к школе группе

Перечень процедур	Частота процедур	Время	Ответственный
1.Утренняя гимнастика	ежедневно	12 мин.	воспитатель
2.Физкультурные минутки	2 раза в день	2 – 5 мин.	воспитатель
3.Физкультурные занятия	2 раза в неделю	30 мин.	инструктор по физкультуре
4.Прогулки на свежем воздухе	2 раза в день		воспитатель
5.Закаливание (обильное	ежедневно до сна	5мин.	воспитатель

умывание лица и рук по локоть прохладной водой, полоскание ротовой полости и гортани кипяченой водой)			
6.Витаминация	В период острых респираторных заболеваний		мл.воспитатель мед.сестра
7.Аэрофитонцидтерапия, добавление лука, чеснока в пищу	ежедневно		мл.воспитатель
8.Закаливание (воздушные ванны и хождение босиком по «дорожкам здоровья»), бодрящая гимнастика	ежедневно до сна	30 мин.	воспитатель
9.Дыхательная гимнастика, точечный массаж	ежедневно	10 мин.	воспитатель
10.Игры в спортивном уголке	ежедневно	II половина дня	воспитатель
11.Сквозное проветривание	ежедневно 3 раза в день	в отсутствии детей	мл.воспитатель