

Система оздоровительной работы в МБДОУ «Детский сад №14»

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового образа жизни	все группы	ежедневно	все педагоги, медсестра
	- щадящий режим в адаптационный период - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата - психологическое сопровождение развития ребенка	1 младшая группа все группы	ежедневно в адаптационный период ежедневно	воспитатели, медсестра, педагоги все педагоги, медсестра
2.	Двигательная активность	все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор ф/к
2.1.	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале;	все группы	2 р. в неделю	инструктор ф/к воспитатели
2.3.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию на улице	все группы	1 р. в неделю	инструктор ф/к воспитатели
2.4.	Спортивные упражнения	во всех группах	по сезону	воспитатели, инструктор ф/к
2.5	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	воспитатели, инструктор ф/к
2.6.	Активный отдых - физкультурный досуг; - походы на территории поселка	все группы все группы старший возраст	1 р. в квартал по сезону	инструктор ф/к воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники «День здоровья», «Весёлые старты», «Здравствуй, Лето!»	все группы	ежеквартально	инструктор ф/к воспитатели музыкальный руководитель
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	все группы	в соответствии с годовым календарным учебным графиком	все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			

3.1.	Профилактика гриппа (проветривание по графику, проветривание после занятия)	все группы	ежедневно	медсестра
3.2.	Профилактическая вакцинация	все группы	по графику и по согласованию с родителями	медсестра
3.3.	Фитонцидотерапия(дыхательные упражнения в сенсорной комнате, плюс лук, чеснок)	все группы	(период эпидемии и по согласованию с родителями)	воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	все группы	после дневного сна	воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	все группы	летний период	воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	все группы	в течении дня	воспитатели, мл.воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица прохладной водой	все группы	несколько раз в день	воспитатели
4.5.	Ходьба по «дорожке здоровья»	все группы	после дневного сна	воспитатели
5.	Организация питания	все группы	ежедневно	медсестра
5.1.	Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	все группы	ежедневно	медсестра
5.2.	Использование фильтрованной воды	все группы	ежедневно	мл. воспитатели медсестра
6.	Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни			
6.1.	Воспитание культурно - гигиенических навыков	все группы	ежедневно	воспитатели
6.2.	Формирование основ безопасности жизнедеятельности	все группы	ежедневно	воспитатели
6.3.	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья	все группы	постоянно	воспитатели инструктор ф/к

Модель закаливания детей МБДОУ «Детский сад№14»

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды с+28 до +18 20-30 сек.	+	+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды с+28 до +20	+	+	+	+	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
воздух	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после ужина	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	9-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин. в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	По графику в отсутствие детей	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытым окном	-	в теплый период	t возд.+20+25			+	+	+
	гимнастика пробуждения	после сна	ежедневно, в течение года	5-8 мин.	+	+	+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	t возд.+22+25 5-10 мин. 2-3 раза в день	+	+	+	+	+

