

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск Самарской области  
структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области Е.А. Кочеткова « 1 » сентября 2020г.</p> 	<p>Принято: на заседании педагогического совета СП Детский сад №19 «Колокольчик» Протокол № 1 « 1 » сентября 2020 г.</p>
--	--

«КРЕПЫШ»

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ  
В СП ДЕТСКИЙ САД № 19 «КОЛОКОЛЬЧИК»  
г. о. ЧАПАЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

## **Актуальность:**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач страны, одна из приоритетных задач модернизации российского образования.

Государственная система охраны здоровья детей осуществляется посредством реализации комплекса социально экономических мер по оптимизации образа жизни семьи, сохранению и укреплению здоровья детей созданию условий нормальной жизнедеятельности.

Проблема сохранения, укрепления и улучшения здоровья детей является крайне сложной и её решений не может быть прерогативой только системы здравоохранения.

В связи с тем, что более половины детей нуждается в проведении лечебно-оздоровительных мероприятий, следует, используя потенциал имеющейся сети лечебно-профилактических педиатрических учреждений, принять меры по расширению использования профилактических технологий, в том числе значительный объём мероприятий предстоит осуществлять в образовательной организации.

Сложное социально-экономическое положение многих семей, невысокий социально-культурный уровень, неблагоприятные жилищно-бытовые условия - все это в сочетании с биологическими факторами, как изменение иммунологического статуса, сниженная резистентность организма туберкулезной инфекции, экологическое неблагополучие в стране и т.д. ведет к снижению адаптивных возможностей детского организма и росту заболеваний туберкулезом.

## **МИССИЯ НАШЕГО ДОО**

Организация и проведение комплексного лечения, профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию здоровья детей, проживание дошкольного детства как самоценного периода жизни, обеспечение каждому ребенку возможности для развития способностей, условий для разностороннего развития, подготовки к успешному обучению на следующей ступени образования, поддержка семьи в воспитании и развитии ребенка.

Для того чтобы комплексная система оздоровления, предназначенная для детей данного профиля заболевания, вошла в общий режим работы ДОО, мы пересмотрели организацию воспитательно-образовательного процесса, провели работу с педагогами по реализации поставленных целей и задач.

В нашем ДОО задачи воспитания, обучения и оздоровления взаимосвязаны и ориентированы на каждого ребёнка с учетом состояния его здоровья и уровня развития.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям.

**Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.**

## **I. Цель:**

Становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшения состояния их здоровья.

## **Задачи:**

### **Ребёнок:**

1. Становление у дошкольников ценностей здорового образа жизни
2. Формирование знаний о здоровье, умений оберегать, поддерживать и сохранять его
3. Развитие саморегуляции и социальной компетентности
4. Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности
5. Формирование основ безопасности жизнедеятельности

### **Здоровьесберегающая образовательная среда:**

- Организация совместной работы всех служб ДОО, направленная на охрану и улучшение психофизического здоровья детей и сотрудников
- Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями
- Создание условий для обеспечения оптимального двигательного режима;
- Осуществление оздоровительных и закаляющих мероприятий
- Полноценное и рациональное питание
- Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки
- Создание атмосферы психологического комфорта
- Обеспечение безопасности детей
- Систематическое проведение лечебных мероприятий по назначению врача - фтизиатра

### **Взрослый:**

- Освоение современных подходов к организации оздоровительной деятельности в ДОО
- Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов
- Формирование профессионального педагогического мышления
- Осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности
- Создание системы педагогического, медицинского, психологического просвещения родителей, привлечение семей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе

## **II. Нормативное обеспечение программы**

- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- «Конвенция о правах ребенка» от 20 ноября 1989 г., резолюция 44/25.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)
- Устав ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск Самарской области.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к множественной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения от 14 марта 2000 г. №65/23-16.
- Приказ Минздрава РФ «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений от 3 июля 2000 г. №241.

### **III. Ожидаемые результаты:**

1. Обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников:
  - снижение уровня заболеваемости;
  - полное излечение детей вирусных и тубинфицированных.
2. Создать надежную систему управления оздоровительной деятельностью, а также механизма привлечения к ее реализации различного рода ресурсов, как интеллектуальных, так и материальных.
3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в педагогическую практику ДОО.
4. Выработать механизмы взаимодействия и сотрудничества всех служб и организаций, работающих в сфере организации здоровьесбережения детей в ДОО на основе активного использования современных методов управления, которые ориентированы на достижение конкретных результатов, выделение необходимых ресурсов и обеспечение обратной связи с обществом.
5. Укрепить материально-техническую базу здоровьесберегающего образовательного пространства, оснащение физкультурно-оздоровительной среды необходимым инвентарём и оборудованием современного поколения.
6. Разработать и внедрить комплексный мониторинг физического развития воспитанников.
7. Стимулировать развитие инновационных процессов в пространстве физической культуры дошкольников.
8. Расширение поддержки родителями деятельности ДОО по воспитанию здоровых детей.
9. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

### **IV. Объекты программы:**

1. Воспитанники ДОО
2. Родители воспитанников (законные представители)
3. Педагогический коллектив ДОО

### **V. Основные принципы**

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояние здоровья.
5. Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

## VI. Основные направления программы:

### Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности, объективных и субъективных критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Разработка индивидуальных маршрутов здоровья.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

### Лечебное

1. Лечение выраженных и тубинфицированных детей.

## VII. Обеспечение реализации основных направлений программ:

<b>I. Техническое обеспечение</b>		
№	мероприятия	ответственный
	<b>приобретение необходимого оборудования:</b> - спортивного - мебель (столы)	руководитель СП завхоз
	<b>оборудование зон и центров в групповых комнатах (в соответствии с ФГОС ДО):</b>	руководитель СП ст. воспитатель воспитатели
	<b>пополнение среды нестандартными пособиями:</b> - объемные модули; - зрительно-телесные тренажеры (В.Ф.Базарного)	руководитель СП воспитатели
	<b>введение дополнительных услуг:</b> - спортивная секция «Школа мяча»	руководитель СП
	<b>открытие консультативного центра для родителей:</b>	руководитель СП
	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации образовательной деятельности, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО)	завхоз
<b>II. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - спецзакаливание А.Уманской - парадоксальная гимнастика А.Стрельниковой	ст. воспитатель
	Проведение упорядочения образовательной нагрузки и активного отдыха детей	ст. воспитатель

	(введение каникул, гибкий график НОД)	
	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	воспитатели
	Введение специальных занятий (проведение «Дня здоровья»)	ст. воспитатель
	Продолжение работы по совершенствованию РППС в ДОО, внедрение новых эффективных моделей в соответствии с ФГОС ДО»	воспитатели
	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение мастер – класса, работа консультативного пункта)	руководитель СП медсестра, педагоги – специалисты
	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города (центр «Семья», «Материнства и детства», «Семейного творчества»)	руководитель СП
	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	руководитель СП
	Участие в ОТМО по проблемам физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей педагогики	руководитель СП ст. воспитатель

### VIII. Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	— щадящий режим (адаптационный период) — гибкий режим — организация здорового микроклимата и стиля жизни в группах	все группы
2.	Физические упражнения	— утренняя гимнастика — НОД по физкультурному развитию — подвижные и динамичные игры — профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) — спортивные игры — пешие прогулки (турпоход)	все группы средняя группа старший дошкольный возраст
3.	Гигиенические и водные процедуры	— умывание — мытье рук — игры с водой (лето) — обеспечение чистоты среды	все группы
4.	Свето-воздушные ванны	— проветривание помещений (в том числе сквозное) — сон при открытых фрамугах; — прогулка на свежем воздухе — обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все группы
5.	Активный отдых	— развлечения, праздники; — дни здоровья — каникулы «Неделя нескучного здоровья»	все группы
6.	Свето- и цветотерапия	— обеспечение светового режима — цветное и световое сопровождение среды и образовательного процесса	все группы

7.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>— музосопровождение режимных моментов</li> <li>— музоформление фона НОД</li> <li>— музтеатральная деятельность</li> <li>— хоровое пение</li> <li>— вокальное пение</li> </ul>	<p>все группы</p> <p>дошкольный возраст</p>
8.	Аутотренинг и 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>— упражнения на развитие коммуникативных навыков.</li> </ul>	дошкольный возраст
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>— босоножье</li> <li>— игровой массаж</li> <li>— дыхательная гимнастика</li> <li>— точечный массаж</li> </ul>	<p>все группы</p> <p>дошкольный возраст</p>
10.	Пропаганда ЗОЖ	курс бесед ОБЖ	все группы

**Перспективный план работы  
по проведению здоровьесберегающих технологий в ДОО**

№	разделы и содержание работы	сроки выполнения	ответственный исполнитель
<b>I. Медико-профилактические технологии</b>			
1	Организация медицинского обеспечения детей:		
	Осмотр и знакомство с медицинской документацией при поступлении ребенка в группу	и по мере поступления	медсестра
	Разработка плана оздоровительной работы на год	VIII	медсестра
	Разработка схемы проведения оздоровительных мероприятий по месяцам	VIII	медсестра, врач
	Составление расписания оздоровительных мероприятий	V-VIII	медсестра, ст. воспитатель
	Плановый осмотр 1 раз в 3 месяца и по индивидуальным показаниям	в течение года	врач ДП
	Осмотр после перенесенного заболевания для назначения восстановительных мероприятий и индивидуального режима дня	по мере необходимости	врач, медсестра
2	Организация мониторинга здоровья и разработка рекомендаций		
	Разработка индивидуальных планов оздоровления для каждого ребенка с учетом пожеланий родителей, рекомендаций врача, педагогов, педагога - психолога, учителя - логопеда	IX	учитель - логопед, педагог - психолог, медсестра, врач, ст. воспитатель
	Участие в работе координационных советов и медико-педагогических совещаниях	в течение года	медсестра
3	Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста		
	Контроль состояния фактического	постоянно	медсестра, руководитель СП,

	питания и анализ качества питания, включая калорийность пищи, выполнение натуральных норм		бракеражная комиссия
	Составление примерного 10-ти дневного меню согласование с Роспотребнадзором		медсестра
4	Организация профилактических мероприятий		
	Составление вариативных режимов дня и НОД	IX	ст. воспитатель, медсестра
	Обеспечение соответствия высоты детской мебели росту детей	IX	воспитатель, медсестра, завхоз
	Проведение профилактических осмотров и обследование персонала	по графику	медсестра
	Проведение обследования детей на я/глист, энтеробиоз, педикулез	по графику поликлиники	медсестра
5	Мероприятия по обеспечению адаптации		
	Прием вновь поступивших детей с анализом данных медицинской документации и назначение комплекса мероприятий по профилактике нарушений адаптации	по мере поступления детей	медсестра
	Анализ адаптации детей	в течение года	медсестра, педагог - психолог, воспитатели
	Организация мероприятий по формированию функциональной готовности детей к школе	в течении года	медсестра, педагог - психолог
	Консультации для родителей вновь поступивших детей по адаптации ребенка в ДОО	в течение года	медсестра, воспитатели
6	Организация контроля		
	Контроль за соблюдением санэпидрежима в группах	постоянно	медсестра
	Контроль за соблюдением режима дня в группах	постоянно	медсестра, ст. воспитатель
	Контроль за своевременным прохождением медосмотра	по графику	медсестра
	Контроль за проведением НОД	в течение года	медсестра, ст. воспитатель
	Анализ заболеваемости	постоянно	медсестра, руководитель СП
	Контроль санитарно-гигиенических условий в ДОО	постоянно	медсестра, ст. воспитатель
	Контроль температурного режима, кварцевания, проветривания в группах	постоянно	медсестра
	Организация и контроль проведения закаляющих мероприятий в группах	постоянно	медсестра
	Контроль течения адаптации вновь поступивших детей и проведение медико-педагогической коррекции (совместно с педагогами)	по мере необходимости	ст. воспитатель, медсестра, педагог - психолог
<b>II. Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОО</b>			
1	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОО		
	Скорректированный режим дня	IX	медсестра, ст. воспитатель
	Щадящий режим дня	по мере необходимости	медсестра
2	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка		
2.1.	Регламентированная деятельность		

	Утренняя гимнастика	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
	Физкультминутки, физкультпаузы	во время НОД	воспитатели
	НОД по физическому развитию в зале и на воздухе	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
	«Оздоровительно-игровой час»	ежедневно после сна	воспитатели
2.2.	Частичная регламентированная деятельность		
	Спортивные праздники	2 раза в год	инструктор по физической культуре, муз. руководитель
	Спортивные досуги «День здоровья»	1 раз в месяц 1 раз в месяц	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Хореография	1 раз в неделю	хореограф
	«Динамический час» «Неделя нескучного здоровья»	1 раз в неделю 1 нед. февраля	воспитатели, инструктор по физической культуре
2.3	Не регламентированная деятельность		
	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на воздухе	ежедневно	воспитатель
3	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение профилактические мероприятия		
	Мероприятия, направленные на снятие адаптационного синдрома	по мере возникновения необходимости	врач, медсестра
	Дыхательная гимнастика	ежедневно	воспитатели
	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
	Витамиотерапия (аскорбиновая кислота в III блюдо)	ежедневно	медсестра, воспитатели
	Подбор оптимальной слоистости одежды при различных температурах в группе, физкультурном и музыкальном залах, на улице	постоянно	медсестра, воспитатели
	Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна	постоянно	медсестра
	Специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа	осенне-весенний период	медсестра, врач, медсестра ДП
4	Общеукрепляющие мероприятия		
	Закаливание	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
	Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня	ежедневно	пом. воспитателя
	Полоскание полости рта водой комнатной температуры после приема пищи	ежедневно	воспитатели
	Местные и общие воздушные ванны	ежедневно	воспитатели
	Световоздушные и солнечные ванны	в весенне-летний сезон	воспитатели
<b>III. Здоровьесберегающие образовательные технологии</b>			
	Технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников	постоянно	все сотрудники
	Серия игр - упражнений «Забочусь о своём здоровье»	1 раз в месяц	воспитатели

	Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья»	ежедневно	воспитатели
	Д/игры (серия) «Игры с острова здоровья»	2 раза в неделю	воспитатели
	Цикл бесед «Познай себя»	1 раз в неделю	воспитатели
	Выставки детских работ	в течение года	воспитатели
	Речевые и пальчиковые игры «Опиши свое тело», «Услышь и запомни», «Умеют руки говорить»	ежедневно	воспитатели
<b>IV. Технологии обеспечения социально-психологического благополучие ребенка</b>			
	Психолого-медико-педагогическое поддержка в период адаптации	в течение года	педагог - психолог, воспитатели, медсестра
	Создание психологически комфортного климата в ДОО	постоянно	сотрудники
	Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности	ежедневно	воспитатели
	Личностно ориентированный стиль взаимодействие педагогов с детьми	постоянно	
	Изучение особенностей развития и социализации детей	по плану	педагог - психолог
<b>V. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов</b>			
	Организация методических мероприятий	по годовому плану	ст. воспитатель
	Организация санитарно-просветительской работы	в т/г	медсестра, врач
	Организация психологической поддержки педагогов	в т/г	педагог - психолог
	Организация медицинских осмотров, диспансеризация	1 раз в год	медсестра
<b>VI. Технологии просвещения родителей</b>			
	Клуб «Здоровая семья»	1 раз в квартал	ст. воспитатель
	Клуб «Молодая семья» «Вместе с папой, вместе с мамой»	1 раз в квартал	ст. воспитатель инструктор по ФИЗО
	Акции «Белая ромашка», «Профилактика ДДТ»	по годовому плану	ст. воспитатель
	Дни открытых дверей	1 раз в квартал	ст. воспитатель
	Совместные спортивные праздники	2 раз в год	инструктор по ФИЗО
	Фотогазеты «ЗОЖ»	2 раз в год	воспитатели
	Информационные проспекты	ежемесячно	воспитатели, медсестра
	Индивидуальные беседы, консультации специалистами ДОО	по запросам	специалисты ДОО

**КОМПЛЕКС САНИТАРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИХ,  
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ,  
И ПРОЦЕДУР**

**План лечебно-профилактических и оздоровительных  
мероприятий в ДОО  
2020-2021 учебный год**

СЕНТЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>5. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>6. Курс химиопрофилактики</li><li>7. Дыхательная гимнастика</li><li>8. Сон с доступом воздуха</li><li>9. Приём детей и утренняя гимнастика на участке</li><li>10. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>11. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>12. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>
ОКТАБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Вакцинация от гриппа</li><li>5. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>7. Курс химиопрофилактики</li><li>8. Дыхательная гимнастика</li><li>9. Сон с доступом воздуха</li><li>10. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>11. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>12. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>
НОЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li><li>5. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>7. Курс химиопрофилактики</li><li>8. Дыхательная гимнастика</li><li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>
ДЕКАБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li><li>5. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>7. Курс химиопрофилактики</li><li>8. Дыхательная гимнастика</li><li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>

ЯНВАРЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
ФЕВРАЛЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
МАРТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>5. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>6. Курс химиопрофилактики</li> <li>7. Дыхательная гимнастика</li> <li>8. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>9. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>10. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
АПРЕЛЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Сон с доступом воздуха</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
МАЙ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Сон с доступом воздуха</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>













*РЕЖИМ ДНЯ I I группа раннего возраста №1,2*  
(теплый период)

1	Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе <i>- сквозное проветривание группы</i>	7.00 - 8.10 7.45 – 8.00
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 9.00
3	Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.10
4	НОД, игры, воздушные и солнечные процедуры <i>- солнечные ванны по рекомендации врача</i> <i>- сквозное проветривание группы</i> <i>- облучение бактерицидными лампами спальни</i>	9.10 – 11.30 10.20 – 11.20 10.00 – 11.00
5	Завтрак №2 (дети заходят в группу)	10.00 – 10.20
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 12.00
7	Обед	12.00 – 13.00
8	Дневной сон с доступом свежего воздуха <i>- сквозное проветривание группы</i>	13.00 – 15.00 13.00 – 15.00
9	Оздоровительно – игровой час	15.00 – 15.10
10	Воздушные и водные процедуры	15.10 – 15.30
11	Полдник	15.30 – 15.45
12	Подготовка к прогулке, прогулка	15.45 – 18.00
13	Подготовка к ужину, ужин	18.00 – 19.00
14	Самостоятельная деятельность	19.00 – 20.00
15	Второй ужин	20.00 – 21.00
16	Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
17	Ночной сон	21.00 – 7.00

*РЕЖИМ ДНЯ младшая группа*  
(теплый период)

1	Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе <i>- сквозное проветривание группы</i>	7.00 - 8.00 7.45 – 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
3	Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.15
4	Игры, воздушные и солнечные процедуры <i>- солнечные ванны по рекомендации врача</i> <i>- сквозное проветривание группы</i> <i>- облучение бактерицидными лампами спальни</i>	9.15 – 11.30 10.20 – 11.20 10.00 – 11.00
5	Завтрак №2 (дети заходят в группу)	10.00 – 10.20
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры <i>- умывание прохладной водой, мытье ног</i>	11.30 – 12.00
7	Обед	12.00 – 13.00
8	Дневной сон с доступом свежего воздуха <i>- сквозное проветривание группы</i>	13.00 – 15.00 13.00 – 15.00
9	Оздоровительно – игровой час <i>- воздушные ванны с упражнениями, «дорожка здоровья», игровой массаж</i>	15.00 – 15.10
10	Воздушные и водные процедуры <i>- водные процедуры – умывание прохладной водой</i>	15.10 – 15.30
11	Полдник уплотненный	15.30 – 16.00
12	Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 19.00

*РЕЖИМ ДНЯ средняя группа (теплый период)*

1	Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе <i>- сквозное проветривание группы</i>	7.00 - 8.00 7.45 – 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак <i>- санация носоглотки (полоскание рта и горла водой комнатной t)</i>	8.25 – 8.50 8.50 – 9.00
3	Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.10
4	Игры, воздушные и солнечные процедуры на участке <i>- солнечные ванны по рекомендации врача</i> <i>- сквозное проветривание группы</i> <i>- облучение бактерицидными лампами спальни</i>	9.10 – 11.35 10.20 – 11.20 10.00 – 11.00
5	Завтрак №2 (дети заходят в группу)	10.00 – 10.20
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры <i>- умывание прохладной водой</i> <i>- мытье ног</i>	11.35 – 12.00
7	Обед (полоскание рта и горла водой комнатной t)	12.00 – 12.50 12.50 – 13.00
8	Дневной сон с доступом свежего воздуха <i>- сквозное проветривание группы</i>	13.00 – 15.00 13.00 – 15.00
9	Оздоровительно – игровой час <i>- воздушные ванны с упражнениями, «дорожка здоровья», игровой массаж</i>	15.00 – 15.15
10	Воздушные и водные процедуры <i>- водные процедуры – умывание прохладной водой</i>	15.15 – 15.30
11	Полдник (уплотненный)	15.30 – 16.00
12	Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 19.00

*РЕЖИМ ДНЯ старшая группа (теплый период)*

1	Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе <i>- сквозное проветривание группы</i>	7.00 - 8.25 7.45 – 8.15
2	Подготовка к завтраку, завтрак <i>- санация носоглотки (полоскание рта и горла водой комнатной t)</i>	8.25 - 9.00
3	Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.10
4	Игры, воздушные и солнечные процедуры <i>- солнечные ванны по рекомендации врача</i> <i>- сквозное проветривание группы</i> <i>- облучение бактерицидными лампами спальни</i>	9.10 – 11.45 10.20 – 11.20 10.00 – 11.00
5	Завтрак №2 (дети заходят в группу)	10.00 – 10.20
6	Возвращение с прогулки, водные процедуры <i>- умывание прохладной водой</i> <i>- мытье ног</i>	11.45 – 12.00
7	Обед (полоскание рта и горла водой комнатной t)	12.00 – 13.00 13.00 – 13.05
8	Дневной сон с доступом свежего воздуха <i>- сквозное проветривание группы</i>	13.00 – 15.00 13.00 – 15.00
9	Оздоровительно – игровой час <i>- воздушные ванны с упражнениями, «дорожка здоровья», игровой массаж</i>	15.00 – 15.15
10	Воздушные и водные процедуры <i>- водные процедуры – умывание прохладной водой</i>	15.15 – 15.30
11	Полдник (уплотненный)	15.30 – 16.00
12	Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 19.00

## СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОО

2020- 2021 учебный год

Группа	Осень	Зима	Весна	Лето
I младшая группа №1	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ, С, У	В, ВУ, УМ, С, СВ, У
I младшая группа №2	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ, С, У	В, ВУ, УМ, С, СВ, У
II младшая	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, ИМ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, СВ, Б
Средняя группа	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, ИМ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, СВ, Б
Старшая группа	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, УМ, ПО, М, Д, ВУ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, ВУ, УМ, ПО, Д, М, СВ, Б, У
Подготовительная к школе	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, УМ, ПО, М, Д, ВУ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, ВУ, ПО, СВ, УМ, М, Д, Б, У

### ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Условное обозначение	Процедуры
У	Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика
В	Воздушные ванны
ВУ	Воздушные ванны с упражнениями
С	Сон с доступом свежего воздуха (19 – 17)
СВ	Солнечные ванны

### ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Условное обозначение	Процедуры
УМ	Умывание в течение дня прохладной водой
ПО	Полоскание рта водой комнатной температуры

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Условное обозначение	Процедуры
М	Точечный массаж
Д	Дыхательные упражнения
ИМ	Игровой массаж
Б	Босоножье

**Использование современных образовательных технологий  
при решении задач по физическому развитию**

<b>Педагогические технологии</b>	<b>Автор</b>
«Зелёный огонёк здоровья» программа оздоровления	Картушина М.Ю.
«Основы безопасности детей дошкольного возраста»	Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.
Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»	Змановский Ю.Ф.
«Музыкальные шедевры»	Радынова О.П.
Программа «Я человек» (приобщение ребенка к социальному миру)	Козлова С.А.
Программа «Я, ты, мы»	Князева О.Л., Стеркина Р.Б.
«Занятия по физической культуре для детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп	Пензулаева Л.И.
<b>Инновационные методики</b>	
<b>методики, направленные на развитие органов дыхания</b> — методика парадоксальной дыхательной гимнастики	Стрельникова А.Н.
<b>методики, направленные на коррекцию зрения</b> — методика коррекции зрения	Базарный В.Ф.
<b>методики, направленные на развитие двигательной активности</b> — игровая гимнастика. Методика игрового обучения	Железновы С.и Е.
<b>методики, направленные на профилактику ОРЗ</b> — массаж биологически активных зон	Уманская А.А.
<b>методы, направленные на коррекцию психического состояния</b>	
— коммуникативные игры	Орф К.

## МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

### Методики, направленные на развитие органов дыхания

*Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой* направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

### Методики, направленные на повышение резистентности организма

*Массаж пальцев.* По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

### Методики, направленные на коррекцию зрения

*Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного* заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

*Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт.* Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять главное напряжение.

### Методики, направленные на развитие двигательной активности

*Ритмическая гимнастика* является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

### Методики, направленные на профилактику ОРЗ

*Массаж биологически активных зон* (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

*Аэрофитотерапия* (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

*Фитотерапия* (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

*Закаливание водой, воздухом и солнцем* — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

### Методики, направленные на развитие речевого аппарата

*Пальчиковые игры.* По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это унниверсальне «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

*Логоритмика* — комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

#### **Методы, направленные на коррекцию психического состояния**

*Психогимнастика* - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-личностной). *Психогимнастические этюды* Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработку уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

*Коммуникативные игры* (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей.

*Музыкотерапия* (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

#### **Методики, направленные на повышение работоспособности детей**

*Динамические паузы*, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

*Минутки отдыха.*

*Релаксационные упражнения (работа в уголках релаксации).* Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

#### **Методы оздоровления окружающей среды**

*Цветотерапия* (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту) . Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

*Флора-дизайн* помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества (по опытам НАСА).

*Арттерапия* основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).