

Утвержден
Заведующим
МБДОУ детским садом №35
_____ О.А. Мухачева

Система и содержание оздоровительной деятельности

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №35» города Воткинска Удмуртской Республики

Специалисты	Задачи работы	Формы работы, направления деятельности
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма.	1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и других гимнастик (пальчиковая, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания. 4. Работа с родителями. 5. Взаимодействие с инструктором по физической культуре, медсестрой.
	Осуществление первичной профилактики	Контроль санитарно – гигиенических условий в учреждении.
	Контроль организации питания	Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания. Контроль выполнения натуральных норм. Контроль санитарно – гигиенического состояния пищеблока. Составление меню. Бракераж готовой продукции.

Медицинская сестра

Контроль физического развития	Распределение воспитанников на медицинские группы (группы физического развития, группы здоровья, группы физической нагрузки) для занятий физкультурой. Анализ эффективности физического развития с оценкой физической подготовленности детей. Осуществление контроля организации физического развития, закаливающих мероприятий.
Гигиеническое воспитание в детском коллективе	Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формированию навыков здорового образа жизни. Организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушения осанки, плоскостопия. Контроль гигиенического воспитания.
Иммунопрофилактика	Планирование и анализ вакцинации. Осмотр детей перед прививкой. Контроль состояния здоровья после прививки.
Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ	Рекомендации по адаптации детей и ее коррекции (совместно с педагогом). Контроль течения адаптации и проведение медико – педагогической коррекции.
Организация витаминотерапии	Витаминизация 3 блюда витамином «С» (аскорбиновой кислотой) - чай с лимоном, - введение в меню соков и напитков из свежих фруктов, лук, чеснок
Анализ состояния здоровья Диспансеризация	Анализ состояния здоровья воспитанников, разработка медико – педагогических мероприятий. Проведение профилактических медицинских осмотров. Рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья; контроль их выполнения.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятия	Возрастная группа	Сроки	Ответственный
Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития.	все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Медицинская сестра, врач
2	Адаптация ребенка к условиям ДООУ	группа раннего, младшего возраста	по окончании адаптационного периода	Медицинская сестра, врач, специалисты
3	Определение уровня физической подготовленности	группы дошкольного возраста	2 раза в год (сентябрь, май)	Медицинская сестра, воспитатели
4	Проведение плантографии для ранней диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (плоскостопие)	группы старшего возраста	1 раз в год	Медицинская сестра
5	Антропометрия	группа раннего возраста дошкольные группы	ежеквартально, 2 раза в год	Медицинская сестра
6	Диспансеризация	группы старшего возраста	1 раз в год	специалисты детской поликлиники, медицинская сестра , врач
Двигательная активность				
1	Утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели
2	Физическая культура (в зале, на прогулке)	все группы	2 раза в неделю (1 раз в зале, 1 раз на прогулке)	воспитатели
3	Подвижные игры	все группы	ежедневно	воспитатели
4	Спортивные упражнения	все группы	ежедневно	воспитатели
5	Гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика)	все группы	ежедневно	воспитатели
6	Спортивные игры	старшая, подготовительная	2 раза в неделю	воспитатели

7	Физкультурные досуги	группы дошкольного возраста	1 раз в месяц	воспитатели
8	Физкультурные праздники	группы дошкольного возраста	2 раза в год	воспитатели
9	Дни здоровья	группы дошкольного возраста	1 раз в квартал	воспитатели
Профилактические мероприятия				
1	Проведение плановых профилактических осмотров	все группы	по плану работы БУЗ УР «Воткинская ГДБ МЗ УР»	Врач, медицинская сестра
2	Осмотр перед прививками и контроль реакции	все группы	по плану работы БУЗ УР «Воткинская ГДБ МЗ УР»	Врач, медицинская сестра
3	Осмотр детей после болезни	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
4	Выполнение санитарных требований	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
5	Проведение противоэпидемических мероприятий	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
6	Проведение санитарно-просветительской работы с родителями	все группы	постоянно	Врач, медицинская сестра
7	«С» – витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно	Медицинская сестра
8	Фитонцидотерапия (добавление в пищу лука, чеснока)	группы дошкольного возраста	ежегодно в период с октября по февраль	Медицинская сестра, воспитатели

Модель двигательного режима

Форма двигательной активности	Особенность организации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
Утренняя гимнастика	ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10 мин.
Двигательная разминка	ежедневно во время перерыва между занятиями (с низкой двигательной активностью), длительность 7-10 мин.
Физкультминутка	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно, во время прогулки, длительность 12-15 мин.
Гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика)	ежедневно по мере пробуждения детей, длительность 3 – 5 мин.
Пальчиковая гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 2-3 мин.
Дыхательная гимнастика	ежедневно, 3-4 раза в день по 1-2 мин.
Артикуляционная гимнастика	ежедневно, 2-3 раза в день по 3-5 мин.
Занятия	
Занятия физическая культура всех типов: -традиционные -тренировочные -занятия-соревнования -интегрированные с другими видами деятельности - праздники и развлечения.	три раза в неделю (1 раз в зале, 1 раз на прогулке, 1 раз в бассейне), длительность 15-30 мин.
Самостоятельная деятельность детей дошкольного возраста	
Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	ежедневно, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурно-массовые мероприятия	
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, длительность 20-40 мин.

Физкультурные праздники	2 раза в год, длительность 20-40 мин.
Дни здоровья	1 раз в квартал, длительность 20-40 мин.
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
Занятия физической культурой совместно с родителями в дошкольном учреждении.	по желанию родителей, воспитателей и детей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников.

Система закаливающих мероприятий

№	Форма закаливания	Закаливающее воздействие
1	Утренний прием на улице	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
2	Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	воздушная ванна
3	Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	воздушная ванна
4	Прогулка	воздушная ванна
5	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на прогулке)	воздушная ванна с физическими упражнениями
6	Дневной сон с доступом свежего воздуха	воздушная ванна с учетом сезона года, погодных условий и индивидуальных особенностей ребенка
7	Гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика)	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
8	Умывание в течение дня прохладной водой (рук, лица, шеи)	водные процедуры
9	Упражнения по дорожке «Здоровья» после дневного сна	сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями