

План работы по охране здоровья в МАДОУ детский сад «Аленушка» п.Шеманиха

1. Двигательный режим в МАДОУ

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в дошкольном учреждении включает в себя организацию двигательного режима ребенка. Двигательный режим в детском саду включает всю динамичную деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Таблица 1

Формы работы	Разновозрастная группа				
	С 1 до 2 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 4 лет	С 4 до 5 лет	С 5 до 6 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2. Утренняя гимнастика.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
3. Физкультминутки	По необходимости и во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости и во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости и во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости и во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости и во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.
4. Релаксация.	После всех обучающих занятий 1-3 мин.	После всех обучающих занятий 1-3 мин.	После всех обучающих занятий 1-3 мин.	После всех обучающих занятий 1-3 мин.	После всех обучающих занятий 1-3 мин.
5. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин.	На музыкальных занятиях 6-8 мин.	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	На музыкальных занятиях 12-15 мин.
6. Физкультурные занятия	2 раза в неделю 5-7 мин.	2 раза в неделю 5-7 мин.	3 раза в неделю (2 основных 1 на воздухе) 10-15 мин.	3 раза в неделю (2 основных 1 на воздухе) 15-20 мин.	3 раза в неделю (20-25 мин. Основных 1 на воздухе)
7. Подвижные игры:	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр	Ежедневно не менее двух игр

- сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	по 5-7 мин.	по 5-7 мин.	по 7-8 мин.	по 8-10 мин.	по 10-12 мин.
8.Оздоровительные мероприятия: - дыхательная гимнастика; - игровой массаж.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
9. Физические упражнения и игровые задания: - игры с элементами логоритмики; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
10. Физкультурный досуг.	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 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
11. 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 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
12. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

2.Формы и методы оздоровления воспитанников в МАДОУ

В ежедневную организацию жизнедеятельности воспитанников в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей органично включена оздоровительно-профилактическая работа по укреплению здоровья детей.

Таблица 2

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы, принявшие новых воспитанников
		Гибкий режим	Все группы
		Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
		Рациональное питание	Все группы
		Занятия ОБЖ	Старшая и средняя группы
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Все группы
		Профилактическая физкультура	Все группы
		Подвижные и динамичные игры	Все группы
		Спортивные игры	Все группы
		Дыхательная гимнастика	Все группы

3.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Все группы
		Мытье рук	Все группы
		Игры с водой	Все группы
		Обеспечение чистоты среды	Все группы
4.	Свето - воздушные ванны	Проветривание помещений (в т.ч. сквозное)	Все группы
		Прогулки на свежем воздухе	Все группы
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5.	Активный отдых	Развлечения	Все группы
		Праздники	Все группы
		Игры-забавы	Все группы
		Дни здоровья	Все группы
6.	Свето- и цветотерапия	Обеспечение светового режима	Все группы
		Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
7.	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы
		Музыкальное оформление фона занятий	Все группы
		Использование музыки в театрализованной деятельности	Все группы

3. Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

Таблица 3

Система закаливающих мероприятий в МАДОУ

Возрастная подгруппа	Содержание работы
Младшая подгруппа	3-4 года. Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время физкультурной ООД.
	4-5 лет. Обширное умывание. Полоскание рта после прием пищи. Гимнастика и воздушные ванны после дневного сна. Сухое растирание после утренней гимнастики и физкультурной ООД.
Старшая подгруппа	5-6 лет. Обширное умывание после утренней гимнастики и физкультурных занятий. Ходьба босиком. Полоскание рта. Физкультурная ООД на воздухе (1 раз в неделю)
	6-7 лет. Обширное умывание после утренней гимнастики и физкультурных занятий. Полоскание рта после приемов пищи. Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика и воздушные ванны после дневного сна. Физкультурная ООД на воздухе (1 раз в неделю)