

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития воспитанников № 90 «Елочка»



«Чыршыкай» 90 иче балаларның танып-белү-сөйләм үсешен өстенлекле гамәлгә ашыручы гомумүстерешле балалар бакчасы» муниципаль бюджет мәктәпкәчә белем бирү учреждениесе

423807 Республика Татарстан, г. Набережные Челны, пер. Парковый дом 3, тел.-факс (8552) 71-19-27
ИНН/КПП 1650143417/165001001 ОГРН 1061650056709 электронный адрес 90_sad@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №90 «Елочка»
С.Ф.Алборова

Комплексный план по оздоровливанию

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению
развития детей № 90 «Елочка»



СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
1.	Оптимизация режима			
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного и гибкого режима	Адаптационные группы	ежедневно	Воспитатели Педагог - психолог Ст. медсестра
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных способностей	1 - 11	ежедневно	Ст. воспитатель
1.3.	Организация микроклимата и стиля жизни группы	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
2.	Организация двигательного режима			
2.1.	Физкультурные занятия	1 - 11	2 раза в неделю + 1 на воздухе	Инструктор по ф/к воспитатели
2.2.	Утренняя гимнастика	1-11	ежедневно в зале или на воздухе 10 - 12 мин.	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.3.	Гимнастика после дневного сна	1 - 11	ежедневно по мере подъема 10 мин.	Воспитатели
2.4.	Физкультминутки	1 - 11	ежедневно в середине ООД 3 - 5 минут	Педагоги ДОУ
2.5.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	1 - 11	ежедневно 25 - 30 мин.	Воспитатели
2.6.	Оздоровительный бег	5-7	во время прогулки 3 - 7 мин.	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.7.	Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения, дыхательная, артикуляционная)	1 - 11	ежедневно	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.8.	Индивидуальная работа по развитию движений	1 - 11	ежедневно во время прогулки 12 - 15 мин.	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.9.	Прогулки - походы	4-7 лет	2 - 3 раза в месяц	Воспитатели
2.10	Спортивный досуг	1 - 11	ежемесячно	Воспитатели Инструктор по

				ф/к
2.11.	Неделя здоровья	1 - 11	3 раза в год (последняя неделя квартала)	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.12.	Физкультурно - спортивные праздники на открытом воздухе	4-7 лет	3 раза в год	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.13.	Игры - соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	5-7 лет	2 раза в год	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.14.	Самостоятельная двигательная активность	1 - 11	ежедневно в помещении и на открыт. воздухе	Воспитатели
2.15.	Музыкально - ритмические движения	1 - 11	2 раза в неделю	Музыкальные руководители
2.16.	Занятия аэробикой	5-7 лет	по плану	Инструктор по ф/к
2.17.	Игры и забавы	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
3.	Охрана психического здоровья детей			
3.1.	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	1 - 11	ежедневно несколько раз в день	Педагоги ДОУ
3.2.	Песочная терапия	1 - 11	ежедневно	Педагог - психолог
3.3.	Сказкотерапия	1 - 11	ежедневно	Педагог - психолог
3.4.	Психогимнастика: игры на развитие эмоциональной сферы; игры - тренинги на подавление отрицательных эмоций; коррекция поведения	1 - 11	ежедневно	Педагог - психолог
4.	Профилактика заболеваемости			
<i>Подготовительный период</i>			Сентябрь - 3-я декада октября	
4.1.	Витаминотерапия	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра
4.2.	Санация носоглотки солевым раствором 0.5 %	1-11	10	Ст. медсестра
4.3.	Дыхательная гимнастика	1-11	ежедневно	Воспитатели
<i>Период повышенной заболеваемости</i>			1-я декада ноября - 2-я декада декабря	
4.4.	Оксалиновая мазь	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра

4.5.	Полоскание горла солевым раствором 0,5%	1 - 11	10	Ст. медсестра
4.6.	Поливитамины	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра
4.7.	Натуротерапия: чесночные бусы, лук в группах	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
4.8.	Режим проветривания и влажной уборки	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра
<i>Период реабилитации и подготовки к нераспространению гриппа</i>			3-я декада декабря - 3я декада января	
4.9.	Адаптогены - шиповник	1 - 11	10	Ст. медсестра
4.10.	Витаминотерапия	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра
4.11.	Игровой массаж	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
4.12.	Натуротерапия: лук, чеснок в группах	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
4.13.	Оксалиновая мазь	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
4.14.	Ароматерапия с пихтовым маслом	1 - 11	10	Воспитатели
<i>Период гриппа</i>			1-я декада декабря - 3я декада марта	
4.15.	Оксалиновая мазь	1 - 11	ежедневно перед прогулкой	Ст. медсестра
4.16.	Санация носоглотки солевым раствором 0,5 %	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра
4.17.	Витаминный чай, шиповник	1 - 11	10	Ст. медсестра
4.18.	Точечный массаж	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
4.19.	Ароматерапия с маслом мяты	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
<i>Период нового повышения заболеваемости</i>			1-я декада апреля - 1-я декада мая	
4.20.	Витаминотерапия	1 - 11	ежедневно	Ст. медсестра
5.	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
5.1.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда в соответствии с сезоном)	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
5.2.	Солнечные ванны	1 - 11	летний период	Воспитатели
5.3.	Прогулки на свежем воздухе	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
5.4.	Ходение босиком по дорожке здоровья	5-7 лет	ежедневно	Воспитатели
5.5.	Сон с доступом воздуха	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
5.6.	Обширное умывание	5 - 11	ежедневно	Воспитатели
5.7.	Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	5 - 11	ежедневно	Воспитатели

5.8.	Влажное обтирание	5-7 лет	ежедневно	Воспитатели
5.9.	Контрастные воздушные ванны	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
5.10.	Игровой массаж	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
5.11.	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	1 - 11	ежедневно	Воспитатели
6.	Организационная работа			
6.1.	Оборудование спортивных уголков в группах	1 - 11	в течение года	Воспитатели
6.2.	Обновление и приобретение спортивного инвентаря в спортивный зал		в течение года	Заведующий инструктор по ф/к
6.3.	Антропометрия	1 - 11	сентябрь, апрель	Ст. медсестра
6.4.	Уточнение списков по группам здоровья	1 - 11	сентябрь	Ст. медсестра
6.5.	Обеспечение дежурства медперсонала во время проведения спортивных мероприятий, праздников и развлечений	1 - 11	в течение года	Ст. медсестра
6.6.	Медико - педагогический контроль проведения занятий и закаливающих процедур	1 - 11	в течение года	Ст. воспитатель Ст. медсестра
6.7.	Проведение мониторинга по физическому развитию	5-7 лет	3 раза в год	Инструктор по ф/к
6.8.	Медицинское обследование состояния здоровья	1 - 11	2 раза в год	Ст. медсестра
6.9.	Консультативная и просветительская работа среди педагогов и родителей по вопросам физического развития и оздоровления		в течение года	Ст. воспитатель Ст. медсестра

Здоровьесберегающие технологии

№	Виды здоровьесберегающих технологий	Время в режиме дня	Группа	Ответственный
1.	Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1.2.	Ритмопластика	2 раза в неделю через 30 минут после приема пищи	Со средней группы	Музыкальные руководители
1.3.	Динамические паузы	Во время занятий, 2 - 5 минут по мере утомляемости	Все группы	Воспитатели
1.4.	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе - малой, средней подвижности	Все группы	Воспитатели Инструктор по ф/к

1.5.	Релаксация	В течение дня	Все группы	Воспитатели Педагог - психолог
1.6.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в любой удобный отрезок времени	Все группы	Педагоги ДОУ
1.7.	Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 - 5 минут в свободное время, на занятии	Все группы	Педагоги ДОУ
1.8.	Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы	Все группы	Педагоги ДОУ
1.9.	Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна 5 - 10 минут	Все группы	Воспитатели
1.10.	Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы	Все группы	Воспитатели Инструктор по ф/к
1.11.	Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы	Все группы	Инструктор по ф/к
2.	Технологии обучения здоровому образу жизни			
2.1.	ООД по физической культуре	2 раза в неделю в спортивном зале (1 на воздухе); ранний возраст - в групповой комнате.	Все группы	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.2.	Проблемно - игровые (игротерапия)	В свободное время, во 2 - ю половину дня	Все группы	Воспитатели Педагог - психолог
2.3.	Коммуникативные игры	1 - 2 раза в неделю по 30 мин. В различных формах физкультурно - оздоровительной работы	Со старшей группы	Воспитатели Педагог - психолог
2.4.	Самомассаж	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы	Со старшей группы	Воспитатели Инструктор по ф/к
2.5.	ООД по ЗОЖ	1 раз в неделю	Со ср.гр.	Воспитатели
3.	Коррекционные технологии			
3.1.	Технологии музыкального	Муз. сопровождение	Все	Музыкальные

	воздействия	режимных моментов, муз. оформление фона занятий, муз. театральная деятельность, хоровое пение	группы	руководители
3.2.	Цветотерапия	Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса		
3.3.	Сказкотерапия	2 - 4 занятия в месяц	Со старшего возраста	Воспитатели Педагог-психолог
3.4.	Пескотерапия	В свободное время, как часть занятия	Все группы	Педагог-психолог
3.5.	Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10 - 12 занятий по 25 - 30 мин. В малых группах	Со старшего возраста	Воспитатели Педагог-психолог
3.6.	Психогимнастика	1 - 2 раза в неделю по 25 - 30 мин.	Со старшего возраста	Воспитатели Педагог - психолог