

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.	<b>Оптимизация режима</b>			
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.	<b>Организация двигательного режима</b>			
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.	<b>Охрана психического здоровья детей</b>			
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.	<b>Профилактика заболеваемости</b>			
<i>Подготовительный период</i>			Сентябрь - 3-я декада октября	
4.1.	Витамиотерапия	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.	Натуротепия: 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.	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>			
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.	Хожение 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.	<b>Организационная работа</b>			
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.	<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
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 корректирующая	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.	<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
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.	<b>Коррекционные технологии</b>			
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