

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко»

Комплекс профилактической и оздоровительной работы ДОУ

Разработали:
Заведующий МБДОУ Н.С. Чекмарёва
Старший воспитатель Л.П. Рябова
Старшие медицинские сестры Н.А. Желнова и Л.Д.Бойкова
Врач-педиатр Л.А. Антонова

Основные блоки:

1. Строгое соблюдение режима дня: учёт сезонных изменений, полноценный дневной сон; ежедневные прогулки на свежем воздухе.
2. Обеспечение оптимального теплового режима.
3. Обеспечение качества воздуха в помещениях.
4. Создание оптимального двигательного режима.
5. Закаливание: оздоровительные прогулки 3 раза в день, соответствие одежды детей температурным условиям в помещении и погодным на улице, виду деятельности, дозированная ходьба босиком, формирование навыков самоанализа и самоконтроля своих состояний, растирание сырой рукавичкой, полоскание горла, обширное умывание (лицо, руки до плеча, шею), физкультурные занятия на воздухе с использованием оздоровительного бега.
6. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса: использование технологий профессора В.Ф.Базарного, обеспечение разноуровневого обучения детей, деятельностный метод, как основа модели «экологически здорового» общения, личностно-ориентированный стиль взаимодействия с детьми, соответствие образовательной нагрузки возрастным гигиеническим нормам.
7. Психогигиенические и психопрофилактические мероприятия: создание благоприятного психологического климата, обеспечение условий для преобладания положительных эмоций на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ, использование игровых и арттерапевтических техник для предупреждения и купирования различных эмоциональных расстройств и девиантного поведения, игры с водой, игры с изобразительными материалами, музыкотерапия, фольклорная арттерапия, цветотерапия, релаксационные упражнения.
8. Формирование представлений о здоровом образе жизни: цикл занятий «Учимся быть здоровыми» в разделе познавательных занятий, валеологический психотренинг.
9. Лечебные мероприятия.

**Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий
для детей младшей группы**

№	Мероприятия	Примечания
1.	<p>Строгое соблюдение режима дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ учет сезонных изменений; ✓ полноценный дневной сон; ✓ ежедневные прогулки на свежем воздухе 	
2.	<p>Обеспечение оптимального теплового режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ во время игр и занятий +21+23; ✓ во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий +19 +20; ✓ во время сна +19 +20; 	
3.	<p>Обеспечение качества воздуха:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ постоянный доступ свежего воздуха в помещении в теплый период через внешнюю фрамугу с мелкими отверстиями; ✓ строгое соблюдение режима проветривания: <ul style="list-style-type: none"> - до прихода детей; - перед утренней гимнастикой; - перед проведением физкультурных и музыкальных занятий; - во время дневной прогулки; - во время сна детей; - во время уборки постелей; - во время вечерней прогулки; ✓ аэрофитотерапия - создание аэрофитомодулей, в состав которых входят растения: <ul style="list-style-type: none"> а) фитонцидные свойства которых имеют лечебный эффект, б) растения-фильтры, в) растения, собирающие пыль. - широкое использование фитонцидов чеснока и лука 	<p>угловое или одностороннее</p> <p>сквозное – все помещения угловое или односторонне групповой.</p> <p>угловое или односторонне – помещения, где проводятся занятия</p> <p>сквозное – все помещения одностороннее – спальня в теплое время</p> <p>одностороннее – спальня</p> <p>сквозное – все помещения</p> <p>монстера, мирт, лимон, жасмин</p> <p>хлорофитум, фикус, алоэ</p> <p>групповая, приемная</p>
4.	<p>Создание оптимального двигательного режима</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ организованные физкультурные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия, - утренняя гимнастика, - подвижные игры и упражнения на прогулках - движения на занятиях, не связанных с физкультурой 	<p>15 мин, 2 раза в неделю</p> <p>7-10 минут ежедневно</p> <p>30-40 минут ежедневно</p> <p>3-5 минут ежедневно</p>
5.	<p>Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оздоровительные прогулки 3 раза в день • соответствие одежды детей температурным условиям в помещении и погодным на улице, виду деятельности • дозированная ходьба по оздоровительной дорожке • обширное умывание (лицо, руки до локтя) 	<p>до -15° на улице днём и вечером, до -10° утром, ветер до 7м/сек.</p> <p>постоянно</p> <p>до 10мин.</p> <p>температура воды +18°+20°</p>
6.	<p>Здоровьесберегающая организация образовательного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование технологий профессора В.Ф.Базарного • обеспечение разноуровневого обучения детей: <ul style="list-style-type: none"> - по уровню Д А - по уровню интеллектуального развития и темпа работы - по уровню развития специальных способностей • деятельностный метод, как основа модели «экологически здорового» обучения • лично-ориентированный стиль взаимодействия с детьми 	<p>на всех занятиях, кроме физкультурных</p> <p>на физкультурных занятиях в основном – математика</p> <p>в основном – развитие речи, познавательные занятия</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • соответствие образовательной нагрузки возрастным гигиеническим нормам. 	на всех занятиях постоянно
7.	<p>Психогигиенические и психопрофилактические мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание благоприятного психологического климата • обеспечение условий для преобладания положительных эмоций на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ • использование игровых и арттерапевтических техник для предупреждения и купирования различных эмоциональных расстройств и девиантного поведения: <ul style="list-style-type: none"> - игры с водой, - игры с изобразительными материалами, - куклотерапия, - релаксационные упражнения - элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии. 	<p>ежедневно в летний период 3 раза в неделю ежедневно 2 раза в неделю 1 раз в неделю</p>
8.	<p>Формирование представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • цикл занятий «Учимся быть здоровыми» в разделе познавательных занятий • валеологическое сопровождение всех видов и форм работы с детьми 	<p>1 раз в месяц постоянно</p>
9.	<p>Лечебные мероприятия: Употребление экстракта элеутерококка</p> <p>Поливитамины 1-2 драже в день в течение двух недель В течение двух недель закладывание в нос оксолиновой мази УФО общее, Поливитамины: 2 драже в день в течение двух недель Оздоровительные напитки, витамин «С» (45 мл/г в сутки), дыхательная гимнастика, полоскание рта, воздушные и солнечные ванны.</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь ноябрь январь февраль постоянно</p>

Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей средней группы

№	Мероприятия	Примечания
1.	<p>Строгое соблюдение режима дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учёт сезонных изменений; • полноценный дневной сон; • ежедневные прогулки на свежем воздухе. 	
2.	<p>Обеспечение оптимального теплового режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ во время игр и занятий +21+23; ✓ во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий +19 +20; ✓ во время сна +19 +20 	
3.	<p>Обеспечение качества воздуха:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ постоянный доступ свежего воздуха в помещении в теплый период через внешнюю фрамугу с мелкими отверстиями; ✓ строгое соблюдение режима проветривания: <ul style="list-style-type: none"> - до прихода детей; - перед утренней гимнастикой; - перед проведением физкультурных и музыкальных занятий; - во время дневной прогулки; - во время сна детей; - во время уборки постелей; - во время вечерней прогулки; ✓ аэрофитотерапия <ul style="list-style-type: none"> - создание аэрофитомодулей, в состав которых входят растения: <ul style="list-style-type: none"> а) фитонцидные свойства которых имеют лечебный эффект, б) растения-фильтры, в) растения, собирающие пыль. - широкое использование фитонцидов чеснока и лука 	<p>угловое или одностороннее</p> <p>сквозное – все помещения угловое или односторонне групповой. угловое или односторонне – помещения, где проводятся занятия</p> <p>сквозное – все помещения одностороннее –спальня в теплое время одностороннее –спальня</p> <p>сквозное – все помещения</p> <p>монстера, мирт, лимон, жасмин</p> <p>хлорофитум, фикус, алоэ</p> <p>групповая, приемная</p>
4.	<p>Создание оптимального двигательного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организованные физкультурные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия, - утренняя гимнастика, - подвижные игры и упражнения на прогулках, - движения на занятиях, не связанных с физкультурой, - гимнастика пробуждения. • самостоятельная двигательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - утренний приём - перед занятием - на прогулках - в бытовой деятельности. 	<p>20 мин. 3 р.в неделю</p> <p>6-10мин ежедневно</p> <p>30-40 мин. ежедnev.</p> <p>до 5-7 мин. ежед.</p> <p>10-15 мин. ежедnev.</p> <p>15-20 мин.ежедnev.</p> <p>7-10 мин. ежедnev.</p> <p>120-140 мин. ежед.</p> <p>40-50 мин. ежедnev.</p>
5.	<p>Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оздоровительные прогулки 3 раза в день • соответствие одежды детей температурным условиям в помещении и погодным на улице, виду деятельности • дозированная ходьба по оздоровительным дорожкам 	<p>до -18° на улице днём и вечером, до -12° утром, ветер до 7-8м/сек.</p> <p>постоянно</p> <p>до 10мин.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> растирание сухой рукавичкой обширное умывание (лицо, руки до плеча) полоскание горла оздоровительный бег, как составная часть утренней гимнастики на воздухе физкультурное занятие на воздухе 	<p>До 5 мин. до 20-30 сек., температура воды +18°+17° 1 раз в неделю в теплый период 20 мин.</p>
6.	<p>Здоровьесберегающая организация образовательного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> использование технологий профессора В.Ф.Базарного обеспечение разноуровневого обучения детей: <ul style="list-style-type: none"> по уровню Д А по уровню интеллектуального развития и темпа работы по уровню развития специальных способностей деятельностный метод, как основа модели «экологически здорового» обучения личностно-ориентированный стиль взаимодействия с детьми соответствие образовательной нагрузки возрастным гигиеническим нормам. 	<p>на всех занятиях, кроме физкультурных на физкультурных занятиях в основном – математика в основном – развитие речи, познавательные занятия на всех занятиях постоянно</p>
7.	<p>Психогигиенические и психопрофилактические мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> создание благоприятного психологического климата обеспечение условий для преобладания положительных эмоций на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДООУ использование игровых и арттерапевтических техник для предупреждения и купирования различных эмоциональных расстройств и девиантного поведения: <ul style="list-style-type: none"> игры с водой, игры с изобразительными материалами, куклотерапия, релаксационные упражнения элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии. 	<p>постоянно постоянно ежедневно в летний период 3 раза в неделю ежедневно 2 раза в неделю 1 раз в неделю</p>
8.	<p>Формирование представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> цикл занятий «Учимся быть здоровыми» в разделе познавательных занятий валеологический психотренинг валеологическое сопровождение работы с детьми 	<p>1 раз в месяц эпизодически постоянно</p>
9.	<p>Лечебные мероприятия: Употребление экстракта элеутерококка Поливитамины 1-2 драже в день в течение двух недель В течение двух недель закладывание в нос оксолиновой мази УФО общее, Поливитамины: 2 драже в день в течение двух недель Оздоровительные напитки, витамин «С» (45 мг в сутки), дыхательная гимнастика, полоскание рта, воздушные и солнечные ванны.</p>	<p>сентябрь октябрь ноябрь январь февраль постоянно</p>

Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей старшей группы

	Мероприятия	Примечания
1.	<p>Строгое соблюдение режима дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учёт сезонных изменений; • полноценный дневной сон; • ежедневные прогулки на свежем воздухе. 	
2.	<p>Обеспечение оптимального теплового режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ во время игр и занятий +21+23; ✓ во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий +19 +20; ✓ во время сна +19 +20 	
3.	<p>Обеспечение качества воздуха:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ постоянный доступ свежего воздуха в помещении в теплый период через внешнюю фрамугу с мелкими отверстиями; ✓ строгое соблюдение режима проветривания: <ul style="list-style-type: none"> - до прихода детей; - перед утренней гимнастикой; - перед проведением физкультурных и музыкальных занятий; - во время дневной прогулки; - во время сна детей; - во время уборки постелей; - во время вечерней прогулки; ✓ аэрофитотерапия <ul style="list-style-type: none"> - создание аэрофитомодулей, в состав которых входят растения: <ul style="list-style-type: none"> а) фитонцидные свойства которых имеют лечебный эффект, б) растения-фильтры, в) растения, собирающие пыль. - широкое использование фитонцидов чеснока и лука 	<p>угловое или одностороннее</p> <p>сквозное – все помещения угловое или односторонне групповой.</p> <p>угловое или односторонне – помещения, где проводятся занятия</p> <p>сквозное – все помещения одностороннее – спальня в теплое время</p> <p>одностороннее – спальня</p> <p>сквозное – все помещения монстера, мирт, лимон, жасмин</p> <p>хлорофитум, фикус, алоэ</p> <p>групповая, приемная</p>
4.	<p>Создание оптимального двигательного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организованные физкультурные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия, - утренняя гимнастика, - подвижные игры и упражнения на прогулках, - движения на занятиях, не связанных с физкультурой, - гимнастика пробуждения. • самостоятельная двигательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - утренний приём - перед занятием - на прогулках - в бытовой деятельности. 	<p>~17тыс. шагов- 5.17-6.05 часов 1.40-2.00 часов</p> <p>25 мин. 3 р.в неделю</p> <p>10-15мин ежедневно</p> <p>35-45 мин. ежеднев.</p> <p>до 15 мин. ежеднев.</p> <p>10-15 мин. ежеднев.</p> <p>3.37-4.05 часов</p> <p>20-25 мин.ежеднев.</p> <p>7-10 мин. ежеднев.</p> <p>140-150 мин. ежед.</p> <p>50-60 мин. ежеднев.</p>
5.	<p>Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оздоровительные прогулки 3 раза в день • соответствие одежды детей температурным условиям в помещении и погодным на улице, виду деятельности • дозированная ходьба по оздоровительной дорожке • формирование навыков самоанализа и самоконтроля своих состояний • обширное умывание (лицо, руки до плеча, шею) 	<p>до -20° на улице днём и вечером, до -14° утром, ветер до 7-10м/сек.</p> <p>постоянно</p> <p>до 15мин.</p> <p>систематически</p> <p>температура воды +18°+17°</p>

	<ul style="list-style-type: none"> растирание влажной рукавичкой полоскание горла физкультурные занятия на воздухе с использованием оздоровительного бега 	до 5 мин температура воды +16°+17° 1 раз в неделю до -16° ветер до 5м/сек.
6.	Здоровьесберегающая организация образовательного процесса <ul style="list-style-type: none"> использование технологий профессора В.Ф.Базарного обеспечение разноуровневого обучения детей: <ul style="list-style-type: none"> по уровню Д А по уровню интеллектуального развития и темпа работы по уровню развития специальных способностей деятельностный метод, как основа модели «экологически здорового» обучения лично-ориентированный стиль взаимодействия с детьми соответствие образовательной нагрузки возрастным гигиеническим нормам. 	на всех занятиях, кроме физкультурных на физкультурных занятиях в основном – математика в основном – развитие речи, познавательные занятия на всех занятиях постоянно
7.	Психогигиенические и психопрофилактические мероприятия <ul style="list-style-type: none"> создание благоприятного психологического климата обеспечение условий для преобладания положительных эмоций на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ использование игровых и арттерапевтических техник для предупреждения и купирования различных эмоциональных расстройств и девиантного поведения: <ul style="list-style-type: none"> игры с водой, игры с изобразительными материалами, куклотерапия, релаксационные упражнения элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии. 	постоянно постоянно ежедневно в летний период 3 раза в неделю ежедневно 2 раза в неделю 1 раз в неделю
8.	Формирование представлений о здоровом образе жизни: <ul style="list-style-type: none"> цикл занятий «Учимся быть здоровыми» в разделе познавательных занятий валеологический психотренинг валеологическое сопровождение работы с детьми 	1-2 раза в месяц эпизодически систематически
9.	Лечебные мероприятия: Употребление экстракта элеутерококка Поливитамины 1-2 драже в день в течение двух недель В течение двух недель закладывание в нос оксолиновой мази УФО общее, Поливитамины: 2 драже в день в течение двух недель Оздоровительные напитки, витамин «С» (45 мг в сутки), дыхательная гимнастика, полоскание рта, воздушные и солнечные ванны.	сентябрь октябрь ноябрь январь февраль постоянно

Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей подготовительной к школе группы

№	Мероприятия	Примечания
1.	<p>Строгое соблюдение режима дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учёт сезонных изменений; • полноценный дневной сон; • ежедневные прогулки на свежем воздухе. 	
2.	<p>Обеспечение оптимального теплового режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ во время игр и занятий +21+23; ✓ во время утренней гимнастики, физкультурных и музыкальных занятий +19 +20; ✓ во время сна +19 +20 	
3.	<p>Обеспечение качества воздуха:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ постоянный доступ свежего воздуха в помещении в теплый период через внешнюю фрамугу с мелкими отверстиями; ✓ строгое соблюдение режима проветривания: <ul style="list-style-type: none"> - до прихода детей; - перед утренней гимнастикой; - перед проведением физкультурных и музыкальных занятий; - во время дневной прогулки; - во время сна детей; - во время уборки постелей; - во время вечерней прогулки; ✓ аэрофитотерапия <ul style="list-style-type: none"> - создание аэрофитомодулей, в состав которых входят растения: <ul style="list-style-type: none"> а) фитонцидные свойства которых имеют лечебный эффект, б) растения-фильтры, в) растения, собирающие пыль. - широкое использование фитонцидов чеснока и лука 	<p>угловое или одностороннее</p> <p>сквозное – все помещения угловое или односторонне групповой. угловое или односторонне – помещения, где проводятся занятия</p> <p>сквозное – все помещения одностороннее –спальня в теплое время одностороннее –спальня</p> <p>сквозное – все помещения</p> <p>монстера, мирт, лимон, жасмин</p> <p>хлорофитум, фикус, алоэ</p> <p>групповая, приемная</p>
4.	<p>Создание оптимального двигательного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организованные физкультурные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия, - утренняя гимнастика, - подвижные игры и упражнения на прогулках, - движения на занятиях, не связанных с физкультурой, - гимнастика пробуждения • самостоятельная двигательная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - утренний приём - перед занятием - на прогулках - в бытовой деятельности. 	<p>~ 19тыс. шагов 5ч.15мин-5ч.53мин.</p> <p>30 мин. Зр. в неделю 15-18мин ежедневно 30-35 мин. ежеднев. до 15 мин. ежеднев. 10-15 мин. ежеднев.</p> <p>20-25 мин.ежеднев. 7-10 мин. ежеднев. 140-150 мин. ежед. 40-50 мин. ежеднев.</p>
5.	<p>Закаливание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оздоровительные прогулки 3 раза в день • соответствие одежды детей температурным условиям в 	<p>до -22° на улице днём и вечером, до -15° утром, ветер до 7-10м/сек. постоянно</p>

	<p>помещении и погодным на улице, виду деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • дозированная ходьба по оздоровительной дорожке • формирование навыков самоанализа и самоконтроля своих состояний • растирание сырой рукавичкой • полоскание горла настоем трав • обширное умывание (лицо, руки до плеча, шею) • физкультурные занятия на воздухе с использованием оздоровительного бега 	<p>до 15 мин. систематически до 5 мин. температура воды °+17°+16 воды +17°+16 1 раз в неделю до -18° ветер до 5м/сек.</p>
6.	<p>Здоровьесберегающая организация образовательного процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование технологий профессора В.Ф.Базарного • обеспечение разноуровневого обучения детей: <ul style="list-style-type: none"> - по уровню Д А - по уровню интеллектуального развития и темпа работы - по уровню развития специальных способностей • деятельностный метод, как основа модели «экологически здорового» обучения • личностно-ориентированный стиль взаимодействия с детьми • соответствие образовательной нагрузки возрастным гигиеническим нормам. 	<p>на всех занятиях, кроме физкультурных на физкультурных занятиях в основном – математика в основном – развитие речи, познавательные занятия на всех занятиях постоянно</p>
7.	<p>Психогигиенические и психопрофилактические мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • создание благоприятного психологического климата • обеспечение условий для преобладания положительных эмоций на протяжении всего времени пребывания ребёнка в ДОУ • использование игровых и арттерапевтических техник для предупреждения и купирования различных эмоциональных расстройств и девиантного поведения: <ul style="list-style-type: none"> - игры с водой, - игры с изобразительными материалами, - куклотерапия, - релаксационные упражнения - элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии. 	<p>постоянно постоянно ежедневно в летний период 3 раза в неделю ежедневно 2 раза в неделю 1 раз в неделю</p>
8.	<p>Формирование представлений о здоровом образе жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • цикл занятий «Учимся быть здоровыми» в разделе познавательных занятий • валеологический психотренинг • валеологическое сопровождение работы с детьми 	<p>1-2 раза в месяц эпизодически систематически</p>
9.	<p>Лечебные мероприятия: Употребление экстракта элеутерококка УФО №10 Поливитамины 1-2 драже в день в течение двух недель В течение двух недель закладывание в нос оксолиновой мази УФО общее, Поливитамины: 2 драже в день в течение двух недель Оздоровительные напитки, витамин «С» (45 мг/г в сутки), дыхательная гимнастика, полоскание рта, воздушные и солнечные ванны.</p>	<p>сентябрь октябрь ноябрь январь февраль постоянно</p>