**План оздоровительных мероприятий**
**в условиях ДОУ на 2015-2016 учебный год.**

| № п.п. | Оздоровительные мероприятия | Периодичность проведения | Ожидаемый результат |
|---|---|---|---|
| 1. | Проведение мониторинга состояния здоровья<br>Скрининг-анкета и социально-биологические тесты по оценке состояния здоровья | 2 раза в год<br>(ноябрь, апрель) | Выявление ранних отклонений, выработка комплексных подходов. Установление оптимальных учебно-воспитательных нагрузок. Распределение по группам здоровья. |
| 2. | Щадящий (гибкий) режим | вводится в первые 2 месяца пребывания детей в ДОУ | Улучшение протекания социальной адаптации и состояния здоровья воспитанников. |
| 3. | Витаминная профилактика:<br>«Ревит»<br>Поливитамины<br>Луковая паста<br>Чесночная паста<br>Витаминизация третьего блюда | октябрь, ноябрь, февраль, март, апрель.<br>май<br>апрель<br>ноябрь, январь, март<br>февраль | Улучшение состояния здоровья. |
| 4. | Подвижно-адаптированный режим жизни в группе | регулярно | Определение функциональных и адаптивных возможностей детей Нормализация развития ослабленных детей. |
| 5. | Взаимодействие с родителями в создании единой оздоровительной среды (анкетирование, беседы, совместные мероприятия) | по мере необходимости | Формирование активной позиции в воспитании и оздоровлении детей. |
| 6. | Лечебно-оздоровительные процедуры (закаливание)<br><u>Воздухом</u><br>На прогулке<br>Хождение босиком после сна по массажным дорожкам<br><u>Водой</u><br>Глубокое умывание | ежедневно, поточный способ | Повышение функциональных возможностей детского организма. Формирование гигиенических навыков. Укрепление здоровья детей. |
| 7. | Приготовление пищи на отфильтрованной воде (установлен на | регулярно | Повышение качества пищи. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | пищеблоке очиститель воды) | | |
| 8. | Профилактическое использование кабинета психологической разгрузки (индивидуализация) | по необходимости | Снижение уровня тревожности. Коррекция имеющихся нарушений. |
| 9. | Использование оснащенного физкультурного зала и разнообразного физкультурного оборудования группового помещения для обеспечения двигательной активности детей оздоровительной группы с учетом их возрастных особенностей: | ежедневно | Целенаправленное гармоничное развитие двигательных качеств детей. |
| | – игровые занятия по развитию двигательной активности | согласно учебному плану | Развитие внимания, равновесия, умения бегать в определённом направлении. |
| | – подвижные игры | ежедневно | Развитие умений ходьбы, бега, прыгания, ползания, лазанья и подлезания под скамейку, бросания, ловли и катания мяча, равновесия |
| | – тематические физминутки | ежедневно | Снимают напряжение, утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, улучшают кровообращение, создают положительные эмоции. |
| | – самостоятельная двигательная активность детей | ежедневно | Координация движений, повышение функциональных возможностей детей. |
| | – пальчиковые игры, гимнастика | ежедневно | Развитие мелкой моторики, тактильной чувствительности, зрительно – двигательной координации движений, а также силы и гибкости пальцев. |
| | – гимнастика для глаз | ежедневно | Способствует повышению тонуса глазных мышц, уменьшает утомляемость глаз, действует как профилактика сохранения зрения. |
| 10. | – тематические игровые комплексы утренней гимнастики | ежедневно | Улучшение деятельности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиление обмена веществ, укрепление и развитие мышц, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | повышение настроения и работоспособности, содействует укреплению здоровья. |
| | – игровые оздоровительные комплексы гимнастики после сна | ежедневно | Обеспечение постепенного пробуждения организма ребенка и подготовку его функциональных систем к более интенсивным нагрузкам. |
| 11. | Физкультурные праздники (зимой, летом)<br>– «День здоровья» | 2 раза в год | Формирование положительной мотивации к физической культуре и спорту. |
| 12. | Использование элементов дыхательной гимнастики (игровые модули) | В соответствии с учебным графиком | Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение кровообращения. |
| 13. | Активное использование разных видов музыкальной деятельности (специальные упражнения) | ежедневно | Развитие и коррекция психоэмоциональной сферы. |
| 14. | Прогулки | ежедневно | Обеспечение детского организма достаточным количеством свежего воздуха. Укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. |
| 15. | Термометрия. Проведение утреннего фильтра | ежедневно | Выявление заболевших детей, предотвращение распространения инфекционных заболеваний. |
| 16. | Фитонезидотерапия | в неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Повышение сопротивляемости организма ребенка к инфекциям |
| 17. | Ароматерапия | в неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Профилактика ОРВИ, основанная на вдыхании воздушной среды, насыщенной летучими |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | компонентами эфирных масел в природных концентрациях |
| 18. | – Аэрация помещений | ежедневно:10 минут через каждые 1,5 часа Закрывать за 30 минут до прихода детей.<br><br>При одностороннем открытии фрамуг или форточек. Закрыть за 30 минут до подъёма детей. | Воздухообмен.<br>Предупреждение возникновения и распространения заболеваний.<br>Создание благоприятных условий среды. |
| 19. | Обработка групповых помещений бактерицидным облучателем воздуха | ежедневно,<br>по 2 раза в день<br>в отсутствие детей | Обработка воздуха бактерицидным облучателем с целью уничтожения болезнетворных вирусов, бактерий и микробов. |
| 20. | Увлажнение воздуха<br>(увлажнитель воздуха) | ежедневно | Нейтрализация вредного для детского организма статического электричества. |
| 21. | Ионизации воздуха (электронный воздухоочиститель | | Очистка воздуха от пыли и микроорганизмов. |
| 22. | Использование солевых ламп (природный нейтрализатор) | ежедневно | Очищение воздуха от негативного вредного воздействия современной техники. |
| 23. | Оценка динамики здоровья детей и качества организации лечебно-оздоровительной работы | 3 раза в год | Выработка комплексных подходов |

Врач-педиатр С.А. Череватова

Старшая медицинская сестра Н.Ж. Шамшетдинова

С сентября 2015 г. в ДОУ функционирует группа оздоровительной направленности. Это первая младшая группа № 2 «Неваляшка». Воспитатели: Ефимова О.Г. и Попова В.А.

План оздоровительных мероприятий включает в себя дополнительные мероприятия по реализации программы «Здоровячок» оздоровительно-профилактической направленности.

**Организация работы в группе оздоровительной направленности**

Группа оздоровительной направленности создана для часто болеющих детей и других категорий детей, которым необходим комплекс специальных оздоровительных мероприятий.

В группе оздоровительной направленности осуществляются дошкольное образование детей в соответствии с образовательной программой ДОУ, обязательной и вариативной ее части, а также комплекс санитарно – гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

Организация работы в группе оздоровительной направленности строится согласно Положения о группе оздоровительной направленности и утвержденного медико-педагогической комиссией ДОУ перспективного плана профилактически - оздоровительной работы с детьми.

Цель: обеспечение комплексной оздоровительной работы с детьми, сохранности их физического и психического здоровья.

Медицинский и педагогический персонал дошкольного образовательного учреждения проводит комплексное оздоровление детей в группах ЧБД с учетом состояния их здоровья.

Образовательная деятельность в группе оздоровительной направленности осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, чтения и др.), в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, во взаимодействии с семьями воспитанников.

# План оздоровления детей на 2015-2016 учебный год

**Сентябрь**

1.Осмотр, антропометрия.

2. Проведение профилактики против гриппа (вакцинопрофилактика).

**Октябрь**

1. «Ревит» по 1 драже в день 3 недели.
2. Добавление лука в салаты 2 недели.
3. Проведение санитарно-просветительской работы с персоналом МБДОУ.
4. Вакцинация «Грипполом+» детей и персонала (по желанию).
5. Санитарно-просветительская работа с родителями во время фильтра, термометрия.

**Ноябрь**

1. Чесночная паста.
2. «Ревит» по 1 драже в день 3 недели.
3. Санитарно-просветительская работа с родителями во время фильтра, термометрия.

**Декабрь**

1. Оксолиновая мазь 1 месяц.
2. Санитарно-просветительская работа с родителями во время фильтра, термометрия.

**Январь**

1. Оксолиновая мазь 1 месяц.
2. Чесночная паста.
3. Добавление чеснока в салаты.

**Февраль**

1. «Ревит» по 1 драже в день 3 недели.
2. Витаминизация третьего блюда.

**Март**

1. Чесночная паста.
2. «Ревит» по 1 драже в день 1 месяц.

**Апрель**

1. «Ревит» по 1 драже в день 3 недели.
2. Луковая паста.

**Май**

1. Поливитамины по 1 драже в день 3 недели.
2. Осмотр декретированных групп.

Врач-педиатр С.А. Череватова

Старшая медсестра Н.Ж.Шамшетдинова

**Организация жизнедеятельности в течение дня детей**
**группы оздоровительной направленности (I младшая группа)**

| № п\п | Мероприятия | Время |
|---|---|---|
| 1. | Утренний прием. Игры, индивидуальная работа с детьми | 7.00 - 8.00 |
| 2. | Утренняя гимнастика | 8.00 - 8.10 |
| 3. | Завтрак | 8.10 - 8.30 |
| 4. | Оздоровительно-профилактическая деятельность: витаминизация | 8.30 - 8.40 |
| 5. | Предметная деятельность | 8.40 – 9.00 |
| 6. | Организованная образовательная деятельность | 9.00 - 9.10 |
| 7. | Второй завтрак | 9.30- 9.40 |
| 8. | Подготовка к прогулке и прогулка | 9.40 – 11.00 |
| 9. | Возвращение с прогулки, самостоятельная игра, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения | 11.05 - 11.30 |
| 10 | Подготовка к обеду, обед | 11.30 - 12.00 |
| 11 | Дневной сон | 12.00 - 15.00 |
| 12. | Постепенный подъем, оздоровительно-профилактическая деятельность: бодрящая гимнастика, ходьба по дорожке здоровья, воздушные ванны | 15.00 – 15.10 |
| 13. | Полдник | 15.10 - 15.30 |
| 14. | Образовательная деятельность | 15.30 - 15.50 |
| 15. | Самостоятельная деятельность: игры, индивидуальная работа. | 15.50 - 17.30 |
| 16. | Прогулка. Уход домой. | 17.30-19.00 |

# Проектирование образовательного процесса

| Образовательная область | Базовый вид деятельности | Ответственные педагоги | Название оздоровительной группы |
|---|---|---|---|
| | | | I младшая №2 «Неваляшка» |
| | | | ***Количество образовательных ситуаций в неделю*** |
| Социально-коммуникативное развитие | Познавательно-исследовательская, коммуникативная, самообслуживание, элементарный бытовой труд | Воспитатели | Интегрировано в различные виды детской и совместной деятельности |
| Познавательное развитие | Познавательно-исследовательская | воспитатели | *5** |
| Речевое развитие | Коммуникативная | воспитатели | |
| | Восприятие художественной литературы | воспитатели | |
| Художественно-эстетическое развитие | Изобразительная | воспитатели | |
| | Музыкальная | муз. руководитель, воспитатели | 2 |
| Физическое развитие | Двигательная | воспитатели | 3 |
| | | ***Итого*** | ***10*** |

*комплексная деятельность

***Примечание.*** В учебном плане игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

# Система физкультурно-оздоровительной работы

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

– принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

– принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленныхна укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

– принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

– принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

– принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

***1. Создание условий***

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

***2. Организационно-методическое и педагогическое направление***

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

***3. Физкультурно-оздоровительное направление***

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

***4. Профилактическое направление***

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

# Система оздоровительной работы ДОО в условиях ДОУ

| № п\п | Мероприятия | Периодичность | Ответственные |
|---|---|---|---|
| ***1.*** | ***Обеспечение здорового ритма жизни***<br>- щадящий режим в адаптационный период<br>- гибкий режим дня<br>- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей<br>- организация благоприятного микроклимата | Ежедневно в адаптационный период<br>Ежедневно<br><br>Ежедневно | Воспитатели,<br>медики, педагог-психолог |
| ***2.*** | ***Двигательная активность*** | | |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.2. | Организованная образовательная деятельность по физическому развитию<br>- в зале | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.3. | Подвижные игры | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.4. | Физкультурный досуг<br>Прогулки | 2 р. в год<br>Ежедневно | Воспитатели |
| 2.5. | Физкультурные праздники (зимой, летом)<br>«День здоровья» | 1 р. в год | Инструктор по физкультуре<br>Воспитатели |
| 2.6. | Каникулы (организованная образовательная деятельность не проводится) | 1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком) | Все педагоги |
| ***3.*** | ***Лечебно-профилактическая деятельность*** | | |
| 3.1. | Витаминотерапия | Курсы 2 р. в год | Медсестра |
| 3.2. | Профилактика гриппа (частое проветривание) | В неблагоприятный период (осень, весна) | Воспитатели, мл. воспитатели |
| 3.3. | Физиотерапевтические процедуры (кварцевание) | В течение года | Медсестра |
| 3.4. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | Воспитатели<br>медсестра |
| ***4.*** | ***Закаливание*** | | |
| 4.1. | Контрастные воздушные ванны | После дневного сна | Воспитатели |
| 4.2. | Ходьба босиком | Лето | Воспитатели |
| 4.3. | Облегчённая одежда детей | В течение дня | Воспитатели,<br>мл. воспитатели |
| 4.4. | Глубокое умывание | Несколько раз в день | Воспитатели |