

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон/ факс 8(3012)23-18-58, 23-15-81

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Д.С.№84
«Снегурочка» _____ Г.Б. Кравчук
«28» _____ 2018 г.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
«Физическая культура дошкольникам»
(физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ)

Пояснительная записка к программе «Здоровье»

Программа «Здоровье» МБДОУ Детского сада №84 «Снегурочка» присмотра и оздоровления города Улан-Удэ разработана в соответствии с законом РФ «Об Образовании», Федеральным Государственным Образовательным Стандартом ДО, в котором одной из важнейших задач ставится охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В программе рассматриваются задачи по систематизации знаний, повышению качества двигательной активности детей, просвещению родителей по вопросам оздоровления их детей, профилактики туберкулеза.

По данным статистики, каждый третий ребенок дошкольного и школьного возраста в России является тубинфицированным. Тубинфицированность означает носительство туберкулезных палочек в здоровом организме. Такой ребенок не болен и не опасен для окружающих, но в случае снижения иммунитета риск развития у него заболевания резко возрастает. Физическое и психическое состояние детей с туберкулезной интоксикацией отличается от их сверстников: нервная возбудимость, быстрая утомляемость, плохой аппетит, что вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении. Эти проблемы, как показывает практика, влияют на успешность обучения и адаптацию ребенка к школьным нагрузкам.

Наш детский сад посещают дети с туберкулезной интоксикацией, продолжительность пребывания детей зависит от сложности диагноза от трех месяцев до одного года.

В связи с тем, что в последние годы значительно сократилось количество медицинских работников в детском саду, которые осуществляли лечебно-оздоровительную работу с тубинфицированными детьми, возникла необходимость по-новому простроить оздоровительную работу, подобрать такую методику, которую можно освоить и применять на практике для оздоровления детей с туберкулезной интоксикацией, включив в эту работу специалистов детского сада и родителей.

Для таких детей предусмотрены комплексные оздоровительные мероприятия включающее щадящий режим, рациональное питание, лечебную физкультуру, обучение элементам самомассажа, физиотерапевтическую и медицинскую терапию.

Установлено, что на протяжении дошкольного периода ослабленные дети отстают от своих здоровых сверстников не только по абсолютным показателям суточных объемов основных движений, но и по годовым приростам среднесуточной двигательной активности. Вместе с тем полноценная двигательная активность является залогом успешного оздоровления ослабленных детей.

Условием эффективности и достижения комплексности оздоровительно – развивающей работы с ослабленными детьми является организация системы оздоровительных мероприятий на двигательно - игровой основе.

Усовершенствовать содержание двигательной деятельности дошкольников можно с помощью внедрения элементов креативной педагогики с использованием вариативной физкультурно-игровой среды, которая оказывает огромное влияние на эффективность освоения движений, формирующихся на основе ощущений и восприятий.

В программе собран материал по использованию нетрадиционных методов оздоровления, который наряду с лечебными методами можно применять при лечении органов дыхания так же, используются игровые методы, которые наиболее доступны детям.

Цель программы: Совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу с группой детей с туберкулезной интоксикацией. Оздоровление детей, профилактика заболевания туберкулезом, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Продолжать работу по улучшению условий физического развития детей с затухающими формами туберкулеза.
2. Систематизировать структуру занятий.
3. Повысить качество двигательной активности детей в свободное время.
4. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам оздоровления детей, профилактики заболевания туберкулезом.
5. Продолжать работу по индивидуальному сопровождению детей по всем компонентам здоровья (психическое, соматическое, физическое, духовно-нравственное, социальное).

Основные принципы программы.

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованным и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов группы, узких специалистов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегрированности решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

Программа состоит из нескольких разделов:

- горизонтальный пластический балет;
- комплексы лечебной физкультуры с использованием дыхательной гимнастики;
- комплексы лечебной физкультуры с использованием упражнений на формирование правильной осанки;
- массаж биологически активных точек;
- психогимнастика;
- подвижные игры;
- диагностика двигательной сферы;
- просветительская работа с родителями;

Горизонтальный пластический балет.

Что такое «горизонтальный пластический балет»? Это новый стиль работы с детьми предложенный кандидатом педагогических наук доцентом Н.Н. Ефименко. Этот стиль работы оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Используя в своей программе идею горизонтального пластического балета, малыши погружаются в особый мир движений, музыки, ритма, ассоциаций и вызванных ими эмоций.

- Горизонтальный – все позы в программе горизонтированы.
- Пластический – отражает характер движений. Все движения плавные, мягкие, пластичные.
- Балет подчеркивает, что физические упражнения выполняются под музыку. Это эстетическая составляющая двигательной активности детей. В нее входит знакомство с красивой классической и современной музыкой, желательно инструментальной. При прослушивании, которой рождаются ассоциации зрительных картин и образов. Чтобы выразить движениями характер музыки подбираются игровые образы, например, цветы, дельфины, морские водоросли, лодочки.

Дети с туберкулезной интоксикацией имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а форма и стиль горизонтального пластического балета как нельзя лучше подходит для работы с такими детьми, потому что:

1. Режим горизонтированных поз обеспечивает естественную, биологически обоснованную последовательность формирования поз и движений: от положения лежа на спине – к позе стоя на высоких коленях.
2. Позвоночник при этом находится в самом оптимальном положении для коррекции, разгрузки и расслабления.
3. Деятельность сердечно – сосудистой системы также проходит в щадящем, разумном режиме (исключается избыточное напряжение сердечной мышцы).
4. Музыка и театрализация позволяет создать у детей во время упражнений положительный эмоциональный фон.

Лечебная физкультура – важнейший лечебный и профилактический метод при всех заболеваниях органов дыхания у детей. Особенно велико значение этого метода в лечении хронических заболеваний органов дыхания, которые, как известно, трудно поддаются медикаментозной и другой терапии. Она состоит:

- Комплексов лечебной физкультуры с использованием дыхательной гимнастики

Для ослабленного детского организма правильное дыхание, которое способствует развитию и укреплению грудной клетки, является залогом оздоровления. Е. А. Аркиным были указаны средства формирования полноценного дыхания:

- упражнения в беге;
- гимнастика дыхательных мышц;
- обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох);
- постановка соответствующих певческих навыков – звуковая гимнастика.

Обучение правильному дыханию, и нормализация соответствующих функций организма осуществляется путем применения в работе с детьми игровых методик, предложенных В.Т Кудрявцевым и Б. Б. Егоровым, например, игровые упражнения: «Покачаем пчелку», «Часы», «Дровосек» и др. Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с ослабленными детьми обеспечивает сочетание дыхательных и звуковых упражнений. Важно отметить, что сочетание дыхательных и звуковых упражнений способствуют развитию осмысленной моторики при дыхании. Этого можно добиться в работе с детьми, применяя игровые упражнения («Полет в космос», «Плаксы», «Упрямый ослик»).

- Комплексов лечебной физкультуры с использованием упражнений на формирование правильной осанки

При заболевании органов дыхания у детей, кроме слабости дыхательных мышц развивается и нарушение осанки. Слабость дыхательных мышц порождает не только замедление роста с недостаточным развитием основных физических качеств, но и деформации грудной клетки и позвоночника, и если не принимать ни каких мер для исправления осанки, то развивается искривление позвоночника. Поэтому, наряду с комплексами дыхательной гимнастики, для детей этой группы, необходимо проводить комплексы для формирования правильной осанки.

При проведении ЛФК необходимо учитывать внешние признаки утомления детей, которые приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка.	Степень выраженности утомления		
	Небольшая	средняя	Высокая
Окраска кожи лица, шеи.	Легкое покраснение лица, спокойное выражение лица.	Значительное покраснение лица, напряженное выражение	Появление бледного носогубного треугольника, побледнение кожных покровов
Потливость	незначительная	Выраженная потливость лица	Резко выраженная потливость лица
Дыхание	Ровное, несколько учащенное	Резкое учащение дыхания	Одышка
Движения	Выполняются с точной амплитудой и направлением	Появление дополнительных движений, неуверенность, не выполняется заданная амплитуда и направление движений	Выраженный тремор конечностей, отказ от выполнения или повышенная двигательная активность.
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, прекращение движений	Заторможенность, нарушение координации движений, выраженная усталость.

Массаж биологически активных точек способствует улучшению протекания нервных процессов путем воздействия на активные точки, помогает расслаблению мышц и нервно-эмоционального напряжения.

Каждый орган имеет свое представительство (зону) на коже, куда посылает информацию о своем состоянии и откуда получает информацию о всех изменениях внешней среды. Массаж биологически активных точек повышает защитные свойства организма человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Этюды по психогимнастике.

Ю. Ф. Змановский писал о необходимости использования в оздоровительной работе различных психогимнастических упражнений. Используя в работе психогимнастические упражнения и игры которые помогают обеспечить коррекцию индивидуальных особенностей ослабленных детей (неуверенность, замкнутость, заторможенность, быструю утомляемость,

повышенную тревожность) и в тоже время помогают сформировать творческие способности.

Подвижные игры и игровые задания имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей дошкольного возраста. Участие дошкольников в игровых заданиях и подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в силах, умение действовать в коллективе и индивидуально.

Для диагностики двигательной сферы использовала методику диагностики развития двигательной сферы ребенка и проявления в ней эмоциональных состояний предложенную международным образовательным и психологическим колледжем под редакцией О. М. Дьяченко, Т. В. Лаврентьевой.

Степень развития движений – важный показатель состояния здоровья ребенка, как физического, так и психического. По технике выполнения движения можно судить об уровне развития у ребенка двигательных умений, навыков, физических качеств.

Просветительская работа с родителями.

Для работы с родителями составлен цикл лекций, повышающий уровень знаний о туберкулезе, способах профилактики, диете, народных средствах, помогающих бороться с недугом, а также о нетрадиционных способах оздоровления, которые помогут повысить сопротивляемость организма.

Ожидаемые результаты.

1. Повышение уровня здоровья детей.
2. Овладение навыками самооздоровления.
3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья человека.

На занятиях по физической культуре необходимо создавать благоприятную доброжелательную обстановку для каждого ребенка, проявлять готовность детей и педагогов оказать помощь и поддержку воспитанникам, дать возможность детям почувствовать себя самостоятельным, уверенным и защищенным в любой ситуации.

Дифференцированное обучение детей по программе «Здоровье» направлено на регулирование двигательной активности детей во время использования различных форм физического воспитания, оно положительно влияет на психическое развитие дошкольников, на характер их поведения на личностные качества.

Наряду с этим решаются задачи укрепления здоровья детей и их полноценного психофизического развития.

Литература.

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века. «Аркти» Москва 2003г.
2. Беляков Е. 365 развивающих игр. «Айрис Пресс» «Рольф» Москва 1999г.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. «Просвещение». Москва 2006г.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. «5 за знания». Москва 2005г.
5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. «Просвещение». Москва 2003г.
6. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.В. Дневник воспитателя: Развитие детей дошкольного возраста. Международный образовательный и психологический колледж. Выпуск II. Москва 1996г.
7. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления. «Линка – Пресс». Москва 1999г.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. «Линка – Пресс». Москва 2000г.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. «Просвещение». Москва 2005г.
10. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре. «Академия» Москва 2002г.
11. Логинов В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей. «Детство – Пресс» Санкт – Петербург 1997г.
12. Микляева Н.В. Программа развития и образовательная программа ДОУ. «Айрис Пресс». Москва 2006г.
13. Нестерюк Т.В. Психосоматическая гимнастика. «Книголюб» Москва 2006г.
14. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников.»ДТВ» Москва 1993г.
15. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. АСТ Сова» Москва, Санкт – Петербург 2006г.
16. Олонцева Г.Н. Организация контроля за физическим воспитанием детей в детском саду. Иркутск 1987г.
17. Петровский Б.В. Большая медицинская энциклопедия. Том 25. Издание третье. Изд.«Советская инциклопедия» Москва 1985г.
18. Попова Н.М., Харламов Е.В. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях. «МарТ». Москва – Ростов – на – Дону 2004г.
19. Ракова Н. Туберкулез поражает не только голодных. Журнал «Предупреждение» 2004г. данные Архангельского областного противотуберкулезного диспансера, НИИ фтизиопульмонологии ММА им.Сеченова, Института здравоохранения (Нью – Йорк).
20. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. «Мозаика – Синтез» Москва 2000г.
21. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. «ТЦС Сфера» Москва 2005 г.
22. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. «Детство – Пресс» Санкт – Петербург 2005г.

Основные направления работы**I. Валеологическое образование детей.**

В соответствии с основной общеобразовательной программой МБДОУ Детского сада №84 «Снегурочка» присмотра и оздоровления города Улан-Удэ в образовательной области «Здоровье» представлены следующие задачи:

Группа раннего возраста**Задачи возраста:**

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребенка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечить выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

Младшая группа**Задачи возраста:**

1. Формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности.
2. Формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований.
3. Знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье.
4. Воспитывать потребность в оздоровительной активности.

Средняя группа**Задачи возраста:**

1. Закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения.
2. Продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье.
3. Развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.
4. Формировать элементарные представления о видах медицинской активности.

Старшая группа**Задачи возраста:**

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная группа

Цель: разностороннее и гармоничное развитие ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний.

Задачи возраста:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
 - развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
 - формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приема пищи, водных процедур дома, в ДОУ, на улице или в общественном месте);
 - выработать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

II Комплексная диагностика

2.1 Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);
- регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
- определение группы здоровья;
- диагностика речевого развития детей учителем-логопедом детского сада;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

2.2 Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

- диагностика общей физ. подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
- антропометрия.

2.3. Определение соответствия образовательной среды:

- Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
- Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;
- Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

III. Физкультурно-оздоровительная работа

3.1. Занятия по физкультуре всех

видов: традиционные

занятия-тренировки

занятия-соревнования

интегрированные занятия

праздники и развлечения

3.2. Организация секционной и студийной работы:

«Крепыш»;

Ушу;

Хореография;

Фитнес для малышей

3.3. Комплекс психогигиенических

мероприятий Психодиагностика;

Элементы аутотренинга и релаксации;

Психогимнастика;

Элементы музыкотерапии;

Элементы сказкотерапии, смех терапии;

Индивидуальные и подгрупповые занятия в сенсорной комнате, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

- Фитодизайн;
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду
- 3.4. Система закаливающих процедур:
Воздушное закаливание Водное закаливание
Хожение по «дорожкам здоровья»
Хожение босиком Полоскание горла и рта;
Максимальное пребывание детей на свежем воздухе
- 3.5. Активизация двигательного режима воспитанников:
Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями
Создание необходимой развивающей среды;
Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня
Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
Хожение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.
- 3.6. Использование оздоравливающих технологий:
Точечный массаж
Пальчиковая и артикуляционная гимнастика Дыхательная гимнастика по Стрельниковой Психогимнастика по методике Чистяковой Специальные и коррекционные зрительные гимнастики Хожение по «дорожке здоровья», использование массажеров Технология БОС-Здоровье Учимся и Оздоровляемся
- 3.7. Профилактическая работа:
Постоянный контроль осанки;
Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
Фито- и аромотерапия Витаминотерапия;
Кварцевание;
Сбалансированное питание;
Вакцинация против гриппа Употребление соков, фруктов. Употребление свежего чеснока и лука IV. Коррекционная работа
Физиопроцедуры для часто болеющих детей (ЧБД);
Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой.
Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Мероприятия:
Ингаляции, УВЧ;
Зрительная гимнастика;
Фитотерапия;
Ароматерапия;
Дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой,
Самоомассаж;
Индивидуальная работа с детьми

V. Консультативно-информационная работа

5.1. С педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации;
- Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий;
- Выставки дидактического материала и литературы;

5.2. С родителями;

- Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану;
- Анкетирование родителей;
- Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники, общественных организаций;
- Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов.
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

5.3. С детьми:

- Проведение занятий валеологического цикла, занятий с элементами релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий;

VI. Материальное обеспечение программы

- Спортивная площадка с беговой дорожкой, полосой препятствий;
- Участки для прогулок;
- Спортзал с оборудованием;
- Музыкальный зал;
- Физиокабинет;
- Физкультурные уголки в группах

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

№ п/п	Формы работы	Время проведения	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю	10 мин x 2 = 20 мин	15 мин x 2 = 30 мин	20 мин. x 2 = 40 мин	25 мин x 2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин
2	Занятия в бассейне	1 раз в неделю	15 мин x 1 = 15 мин	20 мин x 1 = 20 мин	25 мин x 1 = 25 мин	30 мин x 1 = 30 мин	30 мин x 1 = 30 мин
3	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	15 мин x 2 = 30 мин	20 мин x 2 = 40 мин	25 мин x 2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин	35 мин x 2 = 70 мин
4	Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5 мин x 5 = 25 мин	6 мин x 5 = 30 мин	8 мин x 5 = 40 мин	10 мин x 5 = 50 мин	12 мин x 5 = 60 мин
5	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна	5 мин x 5 = 25 мин	6 мин x 5 = 30 мин	8 мин x 5 = 40 мин	10 мин x 5 = 50 мин	12 мин x 5 = 60 мин
6	Дыхательная гимнастика	Ежедневно 2 раза	5 мин x 2 x 5 = 50 мин	5 мин x 2 x 5 = 50 мин	7 мин x 2 x 5 = 70 мин	10 мин x 2 x 5 = 100 мин	10 мин x 2 x 5 = 100 мин
7	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин x 2 x 5 = 20 мин	2 мин x 5 x 2 = 20 мин	2 мин x 5 x 2 = 20 мин	4 мин x 5 = 20 мин	4 мин x 5 = 20 мин
8	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин x 2 x 2 x 5 = 160 мин	10 мин x 2 x 2 x 5 = 200 мин	15 мин x 2 x 2 x 5 = 300 мин	15 мин x 3 x 2 x 5 = 300 мин	15 мин x 2 x 2 x 5 = 300 мин
9	Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	15 мин x 2 x 3 = 90 мин	15 мин x 2 x 3 = 90 мин	10 мин x 2 x 3 = 60 мин	10 мин x 2 x 5 = 100 мин	10 мин x 2 x 5 = 100 мин
10	Оздоровительный бег	ежедневно	-	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин
11	Спортивный досуг	Один раз в месяц	-	-	-	40 мин	50 мин
12	Кружковая работа	2 раза в неделю	-	-	-	30 мин	30 мин
ИТОГО в неделю:			7 часов 10 мин	8 часов 30 мин	11 часов 25 мин	12 часов 40 мин 13 часов 50 мин	13 часов 25 мин- 14 часов 45 мин
ИТОГО в день:			1 час 26 мин	1 час 42 минут	2 часа 17 мин	2 часа 32 мин- 2 часа 46 мин	2 часа 41 мин- 2 57 мин
%			13%	14%	22%	23%-25%	24%-26%

Ароматерапия	во всех группах	ежедневно	воспитатели под контролем медсестры	в течение года
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
4	Самоо массаж	во всех группах	воспитатели	в течение года
	Дыхательная гимнастика	2 раза в день	воспитатели	в течение года
	Профилактика гриппа-прививками	по плану	старшая медсестра	ноябрь-февраль
	Фитотерапия	ежедневно	старшая медсестра	октябрь- май
	Чесочно-луковая терапия	в карантинный период	старшая медсестра, воспитатели	ноябрь-февраль
	Оздоровление фиточадами (чесночица)			
ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
5	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Прогулка на воздухе	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Хожение босиком	ежедневно после дневного сна	воспитатели	июнь-август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
	Обширное умывание	ежедневно после дневного сна	воспитатели	июнь-август
	Контрастное обливание ног	ежедневно	воспитатели	июнь-август
	Игры с водой	ежедневно	воспитатели	июнь-август
	Полоскание зева	ежедневно	воспитатели	в течение года
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
ВИТАМИНОТЕРАПИЯ				
6	«Ревит»	курсом 1 раз в течении 10 дней	старшая медсестра	ноябрь-февраль
	Витаминация третьих блюд	ежедневно	старшая медсестра	в течение года
ФИЗИОПРОЦЕДУРЫ				
	ингаляции	по назначению врача	старшая медсестра	в течение года
	Тепловые прогревания «Солнышко»	по назначению врача	старшая медсестра	в течение года

	УЗГ	ЧБД	по назначению врача	старшая медсестра	в течение года
7	Коррекционные занятия	КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА специализированные группы	ежедневно	педагог-психолог, учитель-логопед	в течение года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Налетова Наталья Ивановна

Действителен с 07.12.2021 по 07.12.2022