



Структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 г.о. Чапаевск  
Самарской области

<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области  Е.А. Кочеткова « 4 » сентября 2023г.</p> 	<p>Принято: на заседании педагогического совета СП Детский сад №19 «Колокольчик» Протокол № 1 « 4 » сентября 2023 г.</p>
--	--

«КРЕПЬШ»  
ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ  
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 19  
«КОЛОКОЛЬЧИК»  
г. о. ЧАПАЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

## **Актуальность:**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач страны, одна из приоритетных задач модернизации российского образования.

Государственная система охраны здоровья детей осуществляется посредством реализации комплекса социально экономических мер по оптимизации образа жизни семьи, сохранению и укреплению здоровья детей созданию условий нормальной жизнедеятельности.

Проблема сохранения, укрепления и улучшения здоровья детей является крайне сложной и её решений не может быть прерогативой только системы здравоохранения.

В связи с тем, что более половины детей нуждается в проведении лечебно-оздоровительных мероприятий, следует, используя потенциал имеющейся сети лечебно-профилактических педиатрических учреждений, принять меры по расширению использования профилактических технологий, в том числе значительный объём мероприятий предстоит осуществлять в образовательной организации.

Сложное социально-экономическое положение многих семей, невысокий социально-культурный уровень, неблагоприятные жилищно-бытовые условия - все это в сочетании с биологическими факторами, как изменение иммунологического статуса, сниженная резистентность организма туберкулезной инфекции, экологическое неблагополучие в стране и т.д. ведет к снижению адаптивных возможностей детского организма и росту заболеваний туберкулезом.

## **МИССИЯ ДОО**

Организация и проведение комплексного лечения, профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию здоровья детей, проживание дошкольного детства как самоценного периода жизни, обеспечение каждому ребенку возможности для развития способностей, условий для разностороннего развития, подготовки к успешному обучению на следующей ступени образования, поддержка семьи в воспитании и развитии ребенка.

Для того чтобы комплексная система оздоровления, предназначенная для детей данного профиля заболевания, вошла в общий режим работы ДОО, мы пересмотрели организацию воспитательно-образовательного процесса, провели работу с педагогами по реализации поставленных целей и задач.

В нашей ДОО задачи воспитания, обучения и оздоровления взаимосвязаны и ориентированы на каждого ребёнка с учетом состояния его здоровья и уровня развития.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям.

**Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольной образовательной организации.**

## **I. Цель:**

Становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшения состояния их здоровья.

## **Задачи:**

### **Ребёнок:**

- Становление у дошкольников ценностей здорового образа жизни
- Формировать у детей знания о здоровье, умения оберегать, поддерживать и сохранять его
- Развивать саморегуляцию и социальную компетентность дошкольников
- Воспитывать у детей общие и индивидуальные гигиенические навыки, интерес и любовь к физической активности
- Формировать основы безопасности жизнедеятельности

### **Здоровьесберегающая образовательная среда:**

- Организация совместной работы всех служб ДОО, направленная на охрану и улучшение психофизического здоровья детей и сотрудников
- Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастными потребностями
- Создание условий для обеспечения оптимального двигательного режима;
- Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий
- Полноценное и рациональное питание
- Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки
- Создание атмосферы психологического комфорта
- Обеспечение безопасности детей
- Систематическое проведение лечебных мероприятий по назначению врача - фтизиатра

### **Взрослый:**

- Освоение современных подходов к организации оздоровительной деятельности в ДОО
- Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья педагогов
- Формирование профессионального педагогического мышления
- Осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности
- Создание системы педагогического, медицинского, психологического просвещения родителей, привлечение семей к активному участию в воспитательно-образовательном процессе

## **II. Нормативное обеспечение программы**

- Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями на 17 февраля 2021 года); (с изменениями на 13 июня 2023 года)
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.
- «Конвенция о правах ребенка» от 20 ноября 1989 г., резолюция 44/25.
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача №28 от 28.09.2020 г.)
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 – СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным постановлением

Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1.01 2027 г.  
— Устав ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск Самарской области.

### III. Ожидаемые результаты:

1. Обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитанников:
  - снижение уровня заболеваемости;
  - полное излечение детей выраженных и тубинфицированных.
2. Создать надежную систему управления оздоровительной деятельностью, а также механизма привлечения к ее реализации различного рода ресурсов, как интеллектуальных, так и материальных.
3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в педагогическую практику ДОО.
4. Выработать механизмы взаимодействия и сотрудничества всех служб и организаций, работающих в сфере организации здоровьесбережения детей в ДОО на основе активного использования современных методов управления, которые ориентированы на достижение конкретных результатов, выделение необходимых ресурсов и обеспечение обратной связи с обществом.
5. Укрепить материально-техническую базу здоровьесберегающего образовательного пространства, оснащение физкультурно-оздоровительной среды необходимым инвентарём и оборудованием современного поколения.
6. Разработать и внедрить комплексный мониторинг физического развития воспитанников.
7. Стимулировать развитие инновационных процессов в пространстве физической культуры дошкольников.
8. Расширение поддержки родителями (*законные представители*) деятельности ДОО по воспитанию здоровых детей.
9. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

### IV. Объекты программы:

1. Обучающиеся ДОО
2. Родители обучающихся (*законные представители*)
3. Педагогический коллектив ДОО

### V. Основные принципы

**принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО.

**принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

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

**принцип** личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями учет разном уровневого и разновозрастного развития и состояние здоровья.

**принцип** природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

**принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

## VI. Основные направления программы:

### Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОО
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности, объективных и субъективных критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Разработка индивидуальных маршрутов здоровья.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

### Лечебное

1. Лечение выраженных и тубинфицированных детей.

## VII. Обеспечение реализации основных направлений программ:

<b>I. Техническое обеспечение</b>		
№	мероприятия	ответственный
1.	<u>приобретение необходимого оборудования:</u> - инвентарь для спортивных игр (бадминтон, ворона и мячи для футбола и др.)	методист завхоз
2.	оборудование зон и центров в групповых комнатах (в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО)	методист воспитатели
3.	<u>пополнение среды нестандартными пособиями:</u> - объемные модули - зрительно-телесные тренажеры (В.Ф.Базарного)	методист воспитатели
4.	<u>введение дополнительных услуг:</u> - спортивно- оздоровительная группа «Старт» в ДЮСШ	методист
5.	Работа консультативного центра для родителей воспитанников групп раннего возраста	методист
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации образовательной деятельности, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО)	завхоз
<b>II. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
1.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - парадоксальная гимнастика А.Стрельниковой	ст. воспитатель
2.	Проведение упорядочения образовательной нагрузки и активного отдыха детей (каникулы, гибкий график НОД)	ст. воспитатель
3.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	методист
4.	Введение специальных занятий - детский туризм	ст. воспитатель ИФК
5.	Совершенствование РППС в ДОО, внедрение новых эффективных моделей в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО»	воспитатели
6.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей ( <i>выпуск газет, проведение мастер –</i>	методист педагоги –

	<i>класса, работа консультативного пункта)</i>	специалисты
7.	Тесный контакт с медико-психологическими и социальными службами города ( <i>ГБУ ДПО СО Служба ранней помощи</i> )	методист
8.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	методист
9.	Участие в ОМО по проблемам физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей педагогики	методист ст. воспитатель

## VIII. Формы и методы оздоровления детей

№	формы и методы	содержание	контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	— щадящий режим (адаптационный период) — гибкий режим — организация здорового микроклимата и стиля жизни в группах	все группы
2.	Физические упражнения	— утренняя гимнастика — НОД по физкультурному развитию — подвижные и динамичные игры — профилактическая гимнастика — спортивные игры	все группы средняя группа старший дошкольный возраст
3.	Гигиенические и водные процедуры	— умывание — мытье рук — игры с водой (лето) — обеспечение чистоты среды	все группы
4.	Свето-воздушные ванны	— проветривание помещений (в том числе сквозное) — сон при открытых фрамугах — прогулка на свежем воздухе — обеспечение температурного режима и чистоты	все группы
5.	Активный отдых	— развлечения, праздники — День здоровья — каникулы «Неделя нескучного здоровья» — пешие прогулки, турпоходы	все группы
6.	Свето- и цветотерапия	— обеспечение светового режима — цветовое и световое сопровождение среды и образовательного процесса	все группы
7.	Музтерапия	— музосопровождение режимных моментов — музоформление фона НОД — музтеатральная деятельность — вокальное пение	все группы дошкольный возраст
8.	Аутотренинг и психогимнастика	— игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы — игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний	дошкольный возраст
9.	Спецзакаливание	— босоножье — игровой массаж — дыхательная гимнастика	все группы дошкольный возраст
10.	Пропаганда ЗОЖ	— курс бесед ОБЖ	все группы

**Перспективный план работы  
по проведению здоровьесберегающих технологий в ДОО**

<b>№</b>	<b>разделы и содержание работы</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственный</b>
<b>I. Медико-профилактические технологии</b>			
<b>1.1</b>	<b>Организация медицинского обеспечения детей:</b>		
1	Осмотр и знакомство с медицинской документацией при поступлении ребенка в группу	и по мере поступления	медсестра
2	Разработка перспективного плана по проведению здоровьесберегающих технологий	VIII	медсестра
3	Разработка и корректировка комплексов санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий, и процедур	VIII	медсестра, врач методист
4	Составление расписания оздоровительных мероприятий «День здоровья»	V-VIII	медсестра, ст. воспитатель, ИФК
5	Плановый осмотр и по индивидуальным показаниям	1 раз в кв.	врач
6	Осмотр после перенесенного заболевания для назначения восстановительных мероприятий и индивидуального режима дня	по мере необходимости	врач, медсестра
<b>1.2</b>	<b>Организация мониторинга здоровья и разработка рекомендаций</b>		
1	Разработка индивидуальных маршрутов здоровья на ребенка с учетом рекомендаций врача, педагогов, м/с	IX	медсестра, врач, ст. воспитатель
2	Организация медико-педагогических совещаний групп раннего возраста	2 раза в год	медсестра
<b>1.3</b>	<b>Организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста</b>		
1	Контроль состояния фактического питания и анализ качества питания, включая калорийность пищи, выполнение натуральных норм	постоянно	м/с, методист, бракеражная комиссия
2	Составление и корректировка примерного 10-ти дневного меню согласование с Роспотребнадзором	2 раза в год	медсестра
<b>1.4</b>	<b>Организация профилактических мероприятий</b>		
1	Составление вариативных режимов дня и НОД	IX	ст. воспитатель, м\с
2	Обеспечение соответствия высоты детской мебели росту детей ( <i>маркировка</i> )	IX	воспитатель, медсестра, завхоз
3	Проведение профилактических осмотров и обследование персонала	по графику	медсестра
4	Проведение обследования детей на я/глист, энтеробиоз, педикулез	по графику поликлиники	медсестра
<b>1.5</b>	<b>Мероприятия по обеспечению адаптации</b>		
1	Прием вновь поступивших детей с анализом данных медицинской документации и назначение комплекса мероприятий по профилактике нарушений адаптации	по мере поступления детей	медсестра, педагог - психолог
2	Анализ адаптации детей	в г\ года	м\с, воспитатели
3	Организация мероприятий по формированию функциональной готовности детей к школе	в г\ года	медсестра, педагог - психолог
4	Консультации для родителей вновь поступивших	в течение	медсестра,

	детей по адаптации ребенка в ДОО	года	воспитатели
<b>1.6</b>	<b>Организация контроля</b>		
1	Контроль соблюдения санэпидрежима в группах	постоянно	медсестра
2	Контроль соблюдения режима дня в группах	постоянно	м\с, ст. воспитатель
3	Контроль своевременного прохождения медосмотра	по графику	медсестра
4	Контроль проведения НОД	в т\ года	м\с, ст. воспитатель
5	Анализ заболеваемости	постоянно	м\сестра, методист
6	Контроль санитарно-гигиенических условий в ДОО	постоянно	м\с, ст. воспитатель
7	Контроль температурного режима, кварцевания, проветривания в группах	постоянно	медсестра
8	Организация и контроль проведения закаливающих мероприятий в группах	постоянно	медсестра
9	Контроль течения адаптации вновь поступивших детей и проведение медико-педагогической коррекции (совместно с педагогами)	по мере необходимости	ст. воспитатель, медсестра, педагог - психолог
<b>II. Физкультурно-оздоровительные технологии в ДОО</b>			
<b>1</b>	<b>Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОО</b>		
	Скорректированный режим дня	IX	м\с, ст. воспитатель
	Щадящий режим дня	по мере необходимости	медсестра
<b>2</b>	<b>Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка</b>		
2.1.	<i>Регламентированная деятельность</i>		
	Утренняя гимнастика	ежедневно	воспитатели, ИФК
	Физкультминутки, физкультпаузы	НОД	воспитатели
	НОД по физическому развитию в зале и на воздухе	3р. в неделю	ИФК, воспитатели
	«Оздоровительно-игровой час» после сна	ежедневно	воспитатели
2.2.	<i>Частичная регламентированная деятельность</i>		
	Спортивные праздники	2 раза в год	ИФК, муз. рук.
	Спортивные досуги «День здоровья»	1 раз в месяц 1 раз в месяц	ИФК, воспитатели
	«Динамический час» «Неделя нескучного здоровья»	1 р в неделю 1 нед. февраля	воспитатели, ИФК
	Пешие прогулки, турпоходы	4 раза в год	воспитатели, ИФК
2.3	<i>Не регламентированная деятельность</i>		
	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на воздухе	ежедневно	воспитатель
<b>3</b>	<b>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</b>		
3.1	<i>профилактические мероприятия</i>		
	Мероприятия, направленные на снятие адаптационного синдрома	по мере необходимости	врач, медсестра
	Дыхательная гимнастика	ежедневно	воспитатели
	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
	Витамиотерапия (аскорбиновая кислота в III блюдо)	ежедневно	м\с
	Подбор оптимальной слоистости одежды при различных t в группе, музыкальном зале, на улице	постоянно	медсестра, воспитатели
	Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна	постоянно	медсестра
	Специфическая и неспецифическая профилактика	осенне-	медсестра, врач



	ОРВИ и гриппа	весенний период	
<b>4</b>	<b>Общеукрепляющие мероприятия</b>		
	Закаливание	ежедневно	воспитатели, ИФК
	Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня	ежедневно	пом. воспитателя
	Полоскание полости рта водой комнатной температуры после приема пищи	ежедневно	воспитатели
	Местные и общие воздушные ванны	ежедневно	воспитатели
	Световоздушные и солнечные ванны	в весенне-летний сезон	воспитатели
<b>III. Здоровьесберегающие образовательные технологии</b>			
3.1	Технологии личностно- ориентированного воспитания и обучения дошкольников	постоянно	все сотрудники
3.2	Серия игр - упражнений «Забочусь о своём здоровье»	1 раз в месяц	воспитатели
3.3	Сюжетно – ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья»	ежедневно	воспитатели
3.4	Д/игры (серия) «Игры с острова здоровья»	2 р в неделю	воспитатели
3.5	Цикл бесед «Познай себя»	1 р в неделю	воспитатели
3.6	Выставки детских работ	в т\ года	воспитатели
3.7	Речевые и пальчиковые игры: «Опиши свое тело», «Услышь и запомни», «Умеют руки говорить»	ежедневно	воспитатели
<b>IV. Технологии обеспечения социально-психологического благополучие ребенка</b>			
4.1	Психолого-медико-педагогическое поддержка в период адаптации	в течение года	педагог - психолог, воспитатели, м\с
4.2	Создание психологически комфортного климата в ДОО	постоянно	сотрудники
4.3	Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности	ежедневно	педагоги
4.4	Личностно ориентированный стиль взаимодействие педагогов с детьми	постоянно	педагоги
4.5	Изучение особенностей развития и социализации детей	по плану	педагог - психолог
<b>V. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов</b>			
5.1	Организация методических мероприятий	по плану	ст. воспитатель
5.2	Организация санитарно-просветительской работы	в т/г	медсестра, врач
5.3	Организация психологической поддержки педагогов	в т/г	педагог - психолог
5.4	Организация диспансеризации, мед. осмотров,	1 раз в год	медсестра
<b>VI. Технологии просвещения родителей (законных представителей) обучающихся</b>			
6.1	Клуб «Здоровая семья», «Молодая семья»	1 р в квартал	ст. воспитатель
6.2	Клуб «Вместе с папой, вместе с мамой»	1 р в квартал	ИФК
6.3	Акции «Белая ромашка», «Профилактика ДДТ»	по плану	ст. воспитатель
6.4	Дни открытых дверей	1 р в квартал	ст. воспитатель
6.5	Совместные спортивные праздники	2 раз в год	ИФК
6.6	Фотогазеты «ЗОЖ»	2 раз в год	воспитатели
6.7	Информационные проспекты	ежемесячно	воспитатели, м\с
6.8	Индивидуальные беседы, консультации специалистов	по запросам	специалисты ДОО

**КОМПЛЕКС САНИТАРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИХ,  
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ,  
И ПРОЦЕДУР**

*План лечебно - оздоровительных и профилактических мероприятий в ДОО  
2023-2024 учебный год*

СЕНТЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>5. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>6. Курс химиопрофилактики</li><li>7. Дыхательная гимнастика</li><li>8. Сон с доступом воздуха</li><li>9. Приём детей и утренняя гимнастика на участке</li><li>10. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>11. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>12. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>
ОКТАБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Вакцинация от гриппа</li><li>5. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>7. Курс химиопрофилактики</li><li>8. Дыхательная гимнастика</li><li>9. Сон с доступом воздуха</li><li>10. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>11. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>12. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>
НОЯБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li><li>5. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>7. Курс химиопрофилактики</li><li>8. Дыхательная гимнастика</li><li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>
ДЕКАБРЬ	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li><li>2. Сок 2 раза в неделю</li><li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li><li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li><li>5. Побудка после сна с элементами корригирующих упражнений</li><li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li><li>7. Курс химиопрофилактики</li><li>8. Дыхательная гимнастика</li><li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li><li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li><li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li></ol>

ЯНВАРЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
ФЕВРАЛЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Точечный массаж (старший дошкольный возраст)</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
МАРТ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>5. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>6. Курс химиопрофилактики</li> <li>7. Дыхательная гимнастика</li> <li>8. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>9. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>10. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
АПРЕЛЬ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Сон с доступом воздуха</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>
МАЙ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чай с лимоном 1 раз в неделю</li> <li>2. Сок 2 раза в неделю</li> <li>3. Фрукты 1 раз в неделю</li> <li>4. Сон с доступом воздуха</li> <li>5. Побудка после сна с элементами корректирующих упражнений</li> <li>6. Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после еды</li> <li>7. Курс химиопрофилактики</li> <li>8. Дыхательная гимнастика</li> <li>9. Облучение помещений бактерицидным рециркулятором «Дезар»</li> <li>10. Витаминизация третьих блюд (витамин С) 2 раза в неделю</li> <li>11. Напиток шиповника 2 раза в неделю</li> </ol>















**Режим дня  
для группы раннего возраста №2  
круглосуточного пребывания (холодный период)**

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием и осмотр детей, свободная игра,	7.00 - 8.00
Самостоятельная деятельность	8.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Непосредственно образовательная деятельность	8.45 - 9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30 – 10.00
Второй завтрак *	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10- 11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.00
Оздоровительно-игровой час	15.00 – 15.10
Воздушные и водные процедуры	15.10 -15.20
Самостоятельная деятельность	15.20 - 15.30
Подготовка к полднику. Полдник (уплотнённый)	15.30 - 16.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка *	16.30 – 18.00
Самостоятельная деятельность	18.00 – 18.20
Подготовка к ужину. Ужин	18.20 – 19.00
Самостоятельная деятельность	19.00 -20.00
Чтение художественной литературы	20.00 – 20.15
Спокойные игры	20.15 – 20.30
Подготовка к 2 ужину. Ужин	20.30 – 21.00
Гигиенические процедуры	21.00 -21.30
Ночной сон	21.30 – 7.00

\* - гибкость в режиме дня

**Режим дня  
для группы раннего возраста №2  
круглосуточного пребывания на летний период**

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе	7.00 - 8.15
- сквозное проветривание группы	7.45 – 8.00
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15 - 9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00- 9.10
Занятия, игры, воздушные и солнечные процедуры	9.10 – 11.30
- солнечные ванны по рекомендации врача	
- сквозное проветривание группы	10.20 – 11.20
- облучение бактерицидными лампами спальни	10.00 – 10.30
Завтрак №2 (дети заходят в группу)	10.30 – 10.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00
Дневной сон с доступом свежего воздуха	13.00 – 15.00
- сквозное проветривание группы	13.00 – 15.00
Оздоровительно – игровой час	15.00 – 15.10
Воздушные и водные процедуры	15.10 – 15.30
Подготовка к полднику. Полдник (уплотнённый)	15.30 -16.00
Подготовка к прогулке, прогулка (НОД, игры*)	16.00 – 19.00
Подготовка к ужину. Второй ужин*	19.00 – 21.00
Спокойные игры, гигиенические процедуры	20.30 – 21.00
Ночной сон	21.00 – 7.00

**Режим дня  
для группы раннего возраста №1  
(холодный период)  
2023-2024 уч. год**

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием и осмотр детей, свободная игра,	7.00 - 8.00
Самостоятельная деятельность	8.00 - 8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50
Непосредственно образовательная деятельность	8.45 - 9.30
Игры, самостоятельная деятельность	9.30 – 10.00
Второй завтрак *	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10- 11.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20 - 12.00
Обед	12.00 - 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 - 15.00
Оздоровительно-игровой час	15.00 – 15.10
Воздушные и водные процедуры	15.10 -15.20
Самостоятельная деятельность	15.20 - 15.30
Подготовка к полднику. Полдник (уплотнённый)	15.30 - 16.00
Непосредственно образовательная деятельность (по подгруппам)	16.00 – 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка *	16.30 – 18.00
Чтение художественной литературы	18.00 – 18.10
Игры, уход детей домой	18.10 – 19.00 (*20.00)

\* - гибкость в режиме дня

**Режим дня  
для группы раннего возраста №1  
на летний период**

<i>Режимные моменты</i>	<i>время</i>
Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе	7.00 - 8.15
- сквозное проветривание группы	7.45 – 8.00
Подготовка к завтраку. Завтрак	8.15 – 9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 – 9.10
Занятия, игры, воздушные и солнечные процедуры	9.10 – 11.30
- солнечные ванны по рекомендации врача	
- сквозное проветривание группы	10.20 – 11.20
- облучение бактерицидными лампами спальни	10.00 – 10.30
Завтрак №2 (дети заходят в группу)	10.30 – 10.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00
Дневной сон с доступом свежего воздуха	13.00 – 15.00
- сквозное проветривание группы	13.00 – 15.00
Оздоровительно – игровой час	15.00 – 15.10
Воздушные и водные процедуры	15.10 – 15.30
Подготовка к полднику	15.30 -16.00
Полдник (уплотнённый)	
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00 – 19.00
- НОД, игры*	

\* - гибкость в режиме дня

**Режим дня**  
**для групп дошкольного возраста**  
**(холодный период) 2023-2024 уч. год**

Режимные моменты	возрастная группа/ время			
	младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовительная к школе 6-7 лет
Прием и осмотр детей, свободная игра, утренняя гимнастика	7.00 - 8.20	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 8.50	8.30 - 08.50	8.30 - 8.50	8.30 – 8.50
Самостоятельная деятельность	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 – 9.00	8.50- 09.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Самостоятельная деятельность, игры*	9.40 - 10.30	9.50 - 10.30	10.00-10.30	10.10-10.30
Второй завтрак *	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40	10.40-11.45	10.40-11.50	10.25-11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.40-12.00	11.40-12.00	11.50-12.10	11.50-12.10
Обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Оздоровительно-игровой час	15.00 – 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.15	15.00- 15.15
Самостоятельная деятельность	15.10-15.30	15.10 - 15.30	15.15 - 15.30	15.15-15.30
Полдник уплотненный	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Непосредственно образовательная деятельность	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка*	16.00- 18.00	16.00- 18.00	16.00- 18.00	16.00- 18.00
Чтение художественной литературы	18.00 - 18.15	18.00 - 18.15	18.00 - 18.15	18.00-18.15
Игры, уход детей домой	18.15 – 19.00 (*20.00)	18.15 - 19.00 (*20.00)	18.15 – 19.00 (*20.00)	18.15 - 19.00 (*20.00)

\* - гибкость в режиме дня

Структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы № 3 г. о. Чапаевск Самарской области

**Режим дня  
для групп дошкольного возраста  
на летний период**

Режимные моменты	возрастная группа		
	младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-7 лет
Прием и осмотр, самостоятельная деятельность, игры, утренняя гимнастика на свежем воздухе <i>- сквозное проветривание группы</i>	7.00 - 8.20	7.00 - 8.20	7.00 - 8.25
	7.45 – 8.30	7.45 – 8.30	7.45 – 8.15
Подготовка к завтраку Завтрак	8.20 - 9.00	8.20 – 9.00	8.25 - 9.00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00 - 9.10	9.00 - 9.10	9.00 - 9.10
Игры, воздушные и солнечные процедуры <i>- солнечные ванны по рекомендации врача</i> <i>- сквозное проветривание группы</i> <i>- облучение бактерицидными лампами спальни</i>	9.10 – 11.30	9.10 – 11.35	9.10 – 11.45
	10.20 – 11.20	10.20 – 11.20	10.20 – 11.20
	10.00 – 11.00	10.00 – 11.00	10.00 – 11.00
Завтрак №2 ( <i>дети заходят в группу</i> )	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Возвращение с прогулки, водные процедуры <i>- умывание прохладной водой, мытье ног</i>	11.30 – 12.00	11.35 – 12.00	11.45 – 12.00
Обед	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00
Дневной сон с доступом свежего воздуха <i>- сквозное проветривание группы</i>	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Оздоровительно – игровой час <i>- воздушные ванны с упражнениями, «дорожка здоровья», игровой массаж</i>	15.00 – 15.10	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Воздушные и водные процедуры <i>- водные процедуры – умывание прохладной водой</i>	15.10 – 15.30	15.15 – 15.30	15.15 – 15.30
Подготовка к полднику. Полдник ( <i>уплотненный</i> )	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка*	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00	16.00 – 19.00

\* - гибкость в режиме дня

## Модель двигательного режима детей дошкольного возраста

Наименование мероприятий		Особенности организации
<b>1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. <i>Длительность 7 -10 мин.</i>
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно между занятиями (с преобладанием статических поз) <i>Длительность 5 -7 мин.</i>
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. <i>Длительность 3-5 мин.</i>
1.4	П/игры и физические упражнения	Ежедневно во время прогулки, подобранные с учетом ДА детей. <i>Длительность 20-30 мин.</i>
1.5	Дозированный оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 чел., во время утренней прогулки в теплый период года. <i>Длительность 3-7 мин.</i>
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки. <i>Длительность 12-15 мин.</i>
1.7	Оздоровительно – игровой час	Ежедневно после дневного сна <i>Длительность 10-12 мин.</i>
<b>2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
2.1	Образовательная деятельность в зале	2 раза в неделю фронтально в зале (с учетом индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья). <i>Длительность 15-35 мин.</i>
2.2	Динамический час*	1 раз в неделю на открытом воздухе <i>Длительность 15- 35 мин</i>
<b>3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе <i>Длительность Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей ДА детей, но не более 15- 25 мин</i>
<b>4. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		
4.1	День здоровья	1 раз в месяц по плану на открытом воздухе или в зале
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц в каждой возрастной группе. <i>Длительность 20 – 50 мин.</i>
4.3	Спортивные праздники	2 раза в год, внутри детского сада. <i>Длительность 30 – 50 мин.</i>
4.4	Соревнования в ДЮСШ	4 раза в год на воздухе или в зале. <i>Длительность не более 60 мин.</i>
4.5	Старты НАДЕЖД	(Соревнования отборочные, финальные)
<b>5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>		
5.1	Спортивно-оздоровительная группа «Старт»	1 раз в неделю (дети старшего дошкольного возраста). <i>Длительность 25 – 30 мин.</i>
<b>6. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОО И СЕМЬИ</b>		
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОО	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, туристических походов, каникул

Структурное подразделение Детский сад № 19 «Колокольчик»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 3 г.о. Чапаевск  
Самарской области

### СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОО

*2023- 2024 учебный год*

<b>Группа</b>	<b>Осень</b>	<b>Зима</b>	<b>Весна</b>	<b>Лето</b>
I младшая группа №1	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ, С, У	В, ВУ, УМ, С, СВ, У
I младшая группа №2	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ	В, ВУ, УМ, С, У	В, ВУ, УМ, С, СВ, У
II младшая	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, ИМ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, СВ, Б
Средняя группа	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, ИМ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, СВ, Б
Старшая группа	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, УМ, ПО, М, Д, ВУ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, ВУ, УМ, ПО, Д, М, СВ, Б, У
Подготовительная к школе	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, УМ, ПО, М, Д, ВУ	В, ВУ, УМ, ПО, Д, У, С, М	В, ВУ, ПО, СВ, УМ, М, Д, Б, У

#### ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

<b>Условное обозначение</b>	<b>Процедуры</b>
<b>У</b>	Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика
<b>В</b>	Воздушные ванны
<b>ВУ</b>	Воздушные ванны с упражнениями
<b>С</b>	Сон с доступом свежего воздуха (19 – 17)
<b>СВ</b>	Солнечные ванны

#### ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

<b>Условное обозначение</b>	<b>Процедуры</b>
<b>УМ</b>	Умывание в течение дня прохладной водой
<b>ПО</b>	Полоскание рта водой комнатной температуры

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

<b>Условное обозначение</b>	<b>Процедуры</b>
<b>М</b>	Точечный массаж
<b>Д</b>	Дыхательные упражнения
<b>ИМ</b>	Игровой массаж
<b>Б</b>	Босоножье

**Использование современных образовательных технологий  
при решении задач по физическому развитию**

<b>Педагогические технологии</b>	<b>Автор</b>
«Зелёный огонёк здоровья» программа оздоровления	Картушина М.Ю.
«Основы безопасности детей дошкольного возраста»	Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.
Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»	Змановский Ю.Ф.
Программа «Я человек» (приобщение ребенка к социальному миру)	Козлова С.А.
Программа «Я, ты, мы»	Князева О.Л., Стеркина Р.Б.
«Занятия по физической культуре для детей младшей, средней, старшей и подготовительной к школе групп	Пензулаева Л.И.
<b>Инновационные методики</b>	
<b>методики, направленные на развитие органов дыхания</b> — методика парадоксальной дыхательной гимнастики	Стрельникова А.Н.
<b>методики, направленные на коррекцию зрения</b> — методика коррекции зрения	Базарный В.Ф.
<b>методики, направленные на развитие двигательной активности</b> — игровая гимнастика. Методика игрового обучения	Железновы С.и Е.
<b>методики, направленные на профилактику ОРЗ</b> — массаж биологически активных зон	Уманская А.А.
<b>методы, направленные на коррекцию психического состояния</b>	
— коммуникативные игры	Орф К.



## МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

### Методики, направленные на развитие органов дыхания

*Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой* направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

### Методики, направленные на повышение резистентности организма

*Массаж пальцев.* По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

### Методики, направленные на коррекцию зрения

*Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного* заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения).

*Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт.* Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять главное напряжение.

### Методики, направленные на развитие двигательной активности

*Ритмическая гимнастика* является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

### Методики, направленные на профилактику ОРЗ

*Массаж биологически активных зон* (по А.А. Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

*Аэрофитотерапия* (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

*Фитотерапия* (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

*Закаливание водой, воздухом и солнцем* — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

### Методики, направленные на развитие речевого аппарата

*Пальчиковые игры.* По мнению И. Канта «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Человек - это унбиверсальоне «мыслящее тело», пример этой универсальности - движущая рука человека. Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном возрасте имеет особое значение. Учеными доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Выполнение кинезиологических упражнений каждой рукой способствуют формированию речевых областей в обоих полушариях мозга.

*Логоритмика* — комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

### **Методы, направленные на коррекцию психического состояния**

*Психогимнастика* - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (познавательной и эмоционально-личностной). *Психогимнастические этюды* Е.А. Алябьевой, М.И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, направлены на развитие воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработку уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

*Коммуникативные игры* (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей.

*Музыкотерапия* (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

### **Методики, направленные на повышение работоспособности детей**

*Динамические паузы*, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

*Минутки отдыха.*

*Релаксационные упражнения (работа в уголках релаксации).* Они способствуют расслаблению, проводятся как в начале занятия - с целью настройки, так и в конце - с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта.

### **Методы оздоровления окружающей среды**

*Цветотерапия* (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту) . Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

*Флора-дизайн* помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества (по опытам НАСА).

*Арттерапия* основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).

**Перспективно-календарный план работы  
СП Детский сад №19 «Колокольчик» с родителями (законными представителями)  
обучающихся по формированию у детей ЗОЖ**

месяц	Тема	Цель	формы
Сентябрь	ЗОЖ	Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей	1. Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье» 2. Папка – передвижка «Здоровы образ жизни семьи» 3. Журнал здоровья: «Здоровый ребенок — здоровое общество» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Что такое ЗОЖ?»</li> <li>• Буклеты «Здоровьесберегающие технологии»</li> <li>• Консультация на сайт ДОО «Здоровье-главное богатство человека»</li> </ul> 4. Акция «Стоп! Внимание пешеход!»
Октябрь	Витамины и минералы	Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей	1. Папка- передвижка «Витамины – незаменимые компоненты в питании» 2. Журнал здоровья: «Питание детей старшего дошкольного возраста» Стенгазета «Целебные свойства овощей, фруктов и ягод» Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости» 3. Спортивное развлечение «Быстрее, выше, сильнее» для родителей и детей старшего дошкольного возраста
Ноябрь	Закаливание	Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания.	1. Папка-передвижка «Закаливание детей» 2. Журнал здоровья: «Закаливание» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фотовыставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»</li> <li>• Брошюра «Нетрадиционные методы закаливания»</li> </ul> 3. Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома»
Декабрь	Дыхательная гимнастика	Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средство увеличения защитных сил организма.	1. Папка-передвижка «Все о дыхании ребенка» 2. Журнал здоровья: «Дыхательная гимнастика» Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки» Консультация на сайт ДОО «Методические рекомендации «Развитие речевого дыхания» 3. Мастер-класс «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой» с показом видеофрагментов «Выполнение дыхательной гимнастики детьми старшего дошкольного возраста»
Январь	Зимние забавы	Вызывать интерес к зимним видам спорта на свежем воздухе, играм и развлечениям, потребность в физических упражнениях и играх.	1. Папка передвижка «Зимние забавы» 2. Журнал здоровья: «Игры на свежем воздухе» Памятка «Занятия зимними видами спорта и здоровье детей» Оформление фотовыставки «Зимние забавы в детском саду и дома» Консультация на сайт ДОО Методические рекомендации «Зимние игры и развлечения детей» 3. Спортивный праздник совместно с родителями «Зимние забавы» (на участке)

Февраль	Профилактика и коррекция плоскостопия	Познакомить родителей со специальными профилактическими и коррекционными упражнениями для плоскостопия у детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка-передвижка «Плоскостопие у детей»</li> <li>2. Журнал здоровья: «Плоскостопие дело поправимое» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультация на сайт ДОО «Игры и упражнения для профилактики плоскостопия»</li> <li>• Буклеты «Физическое оборудование в домашних условиях»</li> </ul> </li> <li>3. Лыжные соревнования совместно с родителями</li> </ol>
Март	Профилактика и коррекция искривления осанки	Познакомить родителей со специальными коррекционными упражнениями для профилактики нарушения осанки у детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка-передвижка «Внимание!!! Осанка!!!»</li> <li>2. Журнал здоровья: «Осанка» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методические рекомендации «Не детские игрушки. Причины формирования неправильной осанки»</li> <li>• Памятка «Игры которые лечат»</li> </ul> </li> <li>3. Семинар- практикум «Игры для коррекции искривления осанки»</li> </ol>
Апрель	Профилактика и коррекция нарушения зрения	Познакомить родителей с приемами восстановления зрения у детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка-передвижка «Берегите зрение детей»</li> <li>2. Журнал здоровья: «Здоровые глазки» Консультация на сайт ДОО Методические рекомендации «Правила бережного отношения к зрению» Брошюра «Гимнастика для глаз»</li> <li>3. Мастер-класс «Зрительные тренажёры» с презентацией «Гимнастика для глаз в группах»</li> <li>4. День здоровья «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> </ol>
Май	Движение-основа жизни	Познакомить родителей с необходимостью организации двигательного режима детей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Папка-передвижка «Отдых летом»</li> <li>2. Журнал здоровья: «Физкультура и спорт» Консультация на сайт ДОО «Организация двигательного режима в летний период» Памятка «Спортивный инвентарь для летнего отдыха»</li> <li>3. Мониторинг заболеваемости и педагогическая диагностика физического развития воспитанников ДОО</li> </ol>

Примечание:

***В течение года во всех группа оформляется «Журнал здоровья», который представляет собой информационно-наглядное содержание***