

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Побединская средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Побединская СОШ»)  
Копинского муниципального района Рязанской области

Утверждаю  
Директор МБОУ «Побединская СОШ»  
Н.А. Баладина



Приложение к ООП

Комплексный план  
здоровительных мероприятий  
дошкольной группы филиала  
МБОУ «Побединская СОШ»  
«Поплевинский детский сад»

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
<b>1. Профилактическая работа</b>		
<b><i>Профосмотры детей:</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• всех вновь поступающих детей;</li> <li>• плановые осмотры детей с проведением антропометрии;</li> <li>• осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив</li> </ul>	Медсестра ФАП Воспитатель	При поступлении  2 раза в год  Ежедневно
<b><i>Работа с вновь поступившими детьми:</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);</li> </ul>	Медсестра	При поступлении в д/с
<b><i>Организация физического воспитания и закаливания детей:</i></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;</li> <li>• контроль за организацией двигательного режима в течение дня;</li> <li>• контроль за методикой проведения физкультурных занятий;</li> <li>• контроль за проведением закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно-гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания);</li> <li>• контроль за соблюдением температурного режима группы;</li> </ul>	Воспитатель  Старший воспитатель	Постоянно  Постоянно Во время занятий  Постоянно Постоянно Постоянно
<b>2. Оздоровительная работа</b>		
Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация профилактических прививок;</li> <li>• прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;</li> </ul>	Медсестра	Ежемесячно Постоянно



СЕМЬИ		
<b>Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· использование фитонцидов (чеснок, лук);</li> <li>· С-витаминизация третьего блюда;</li> <li>· ароматерапия;</li> <li>· кварцевание помещений.</li> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• воздушное закаливание;</li> </ul>	Воспитатель Ст. воспитатель	Ежедневно

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**  
(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

<b>Задачи физического развития</b>		
<b>Оздоровительные:</b> - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; -повышение работоспособности и закаливание.	<b>Образовательные:</b> - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	<b>Воспитательные:</b> - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	<b>Словесные:</b> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	<b>Практические:</b> - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
<b>1</b>	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.		ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.			Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	В течение года
<b>2</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия		3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке )	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия		2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг		По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика		Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни		Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика		Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице,

					с октября по май в помещ
	Физкультминутки		Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатели	В течение года
<b>3</b>	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы		Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
<b>4</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Аэрация помещений		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме		3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
<b>5</b>	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»		Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой		Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна		Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

## СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5 - 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа			2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				

