

## Комплекс мероприятий, направленных на здоровьесбережение в ГБДОУ № 18

| № п/п  | Направления и мероприятия  | Группа                       | График проведения                                   | Продолжительность в минутах |
|--|--|------------------------------|---|-----------------------------|
| <b>1. Организация двигательного режима в ГБДОУ</b> |  |                              |   |                             |
| <b>1.1</b>   | Утренняя гимнастика  | Все                          | 8.00 -8.30  | 7 -10 минут                 |
| <b>1.2</b>   | Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей   | Все                          | По расписанию 2-3 раза в неделю                     | 10 – 30 минут               |
| <b>1.3</b>   | Непрерывная образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию детей (раздел «Музыка»)           | Все                          | По расписанию 2 раза в неделю                       | 10 – 30 минут               |
| <b>1.4</b>   | Двигательная разминка во время перерыва  | Все                          | По необходимости                                    | 3 – 5 минут                 |
| <b>1.5</b>   | Физкультминутка  | Все                          | В середине непрерывной образовательной деятельности | 3 – 5 минут                 |
| <b>1.6</b>   | Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей               | Все                          | В свободное время и в режимных моментах             | Не менее 4 часов            |
| <b>1.7</b>   | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка | Все                          | В свободное время и в режимных моментах             | 30 – 40 минут               |
| <b>1.8</b>   | Физкультурный досуг  | Все                          | 1 раз в месяц                                       | 10 – 30 минут               |
| <b>1.9</b>   | Соревнования, эстафеты   | Старшие и подготовит. группы | По плану  | 30 – 40 минут               |
| <b>1.10</b>  | Спортивные праздники   | Все кроме младших группы     | 3 раза в год  | 30 – 40 минут               |
| <b>1.11</b>  | Совместная физкультурно-оздоровительная работа   | Все                          | По желанию родителей и                              |                             |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | детского сада и семьи:<br>- неделя здоровья<br>- «Веселые старты»<br>- Участие родителей в массовых мероприятиях вне ГБДОУ (районные семейные эстафеты)                       |   | педагогов<br>Ежеквартально<br>На прогулке<br>Один раз в год по программе района  |  |
| <b>1.12</b>                               | Индивидуальная работа по развитию движений  | Все   | Ежедневно  | 10 – 15 минут  |
| <b>2. Оздоровительная работа с детьми</b> |   |   |  |  |
| <b>2.1</b>                                | Закаливающие мероприятия:<br>– Проветривание помещений<br><br>– Воздушные ванны<br>– Гимнастика после сна<br>– Обширное умывание<br>– Ходьба босиком<br>– Оздоровительный бег | Все<br><br>Все<br>Все<br>Все<br>Все<br>Все, кроме младших групп | По графику<br><br>После сна<br>После сна<br>После сна<br>До сна<br>Летний период | в соответствии с СанПин<br>5, 10, 15 - минут<br>7 – 15 минут<br>5 -10 минут<br>3-4 минуты<br>3 – 7 минут |
| <b>2.2</b>                                | Профилактические мероприятия:<br>– Кислородный коктейль<br>– Фитотерапия<br>– Ингаляции<br>– Массаж стоп<br>– ОУФО+ витамин С<br>– Массаж общеукрепляющий<br>– Сухой бассейн  | Все<br><br><br><br><br><br>Младшие гр.                          | 2 раза в год   | По плану   |
| <b>2.3</b>                                | Просветительская работа:<br>– Уголки здоровья<br>– Выставки детских рисунков, семейные фотовыставки, посвященные формированию здорового образа жизни                          | Все   | Постоянно  | По плану   |
| <b>3. Коррекционная работа</b>            |   |   |  |  |
| <b>3.1</b>                                | Занятия лечебной физкультурой   | По назначению врача   | По графику   | 10 – 30 минут  |
| <b>3.2</b>                                | Общеукрепляющий массаж  | По назначению врача   | По графику   | 30 минут   |

|  |   |     |                                      |            |
|--|---|-----|--------------------------------------|------------|
| 3.3  | Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия   | Все | На физкультурных занятиях, в группах | 3 -5 минут |
| 3.4  | Упражнения на формирование правильной осанки  | Все | На физкультурных занятиях, в группах | 3 -5 минут |
| 3.5  | Наличие листа здоровья группы, закрепление мебели в соответствии с ростовыми данными детей маркировка согласно СанПину, своевременная корректировка на основе антропометрии.  | Все | В течение года                       | Постоянно  |
| <b>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b> |   |     |                                      |            |
| 4.1  | <p>Формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наличие индивидуальных и личных туалетных принадлежностей</li> <li>– Обучение (объяснение, напоминание, поощрение)</li> <li>– Демонстрация различных схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий</li> <li>– Беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены</li> <li>– Демонстрация информативного и дидактического материала на тему: «Я и мое здоровье»</li> <li>– Тематическая неделя на тему здорового образа жизни</li> </ul> | Все | По плану                             |            |
| 4.2  | Формирование навыков культуры питания:  | Все | В соответствии с режимом питания     |            |

|  |   |     |              |  |
|--|---|-----|--------------|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сервировка стола</li> <li>– Эстетика подачи блюд</li> <li>– Этикет приема пищи</li> </ul>  |     | постоянно    |  |
| <b>4.3</b>   | <p>Психическое здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Личностно-ориентированный подход во взаимодействии педагога с детьми</li> <li>– Поддержка детской инициативы</li> <li>– Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка</li> <li>– Соблюдение прав ребенка</li> </ul>   | Все | Постоянно    |  |
| <b>5. Организация работы с кадрами</b>                   |   |     |              |  |
| <b>№ п/п</b>   | <b>Направления и мероприятия</b>  |     | <b>Сроки</b> | <b>Ответственный</b>   |
| <b>5.1</b>   | <p>Консультации для воспитателей «Организация оздоровительной работы с детьми»<br/>Педагогический совет «Здоровьесберегающая среда ГБДОУ»</p>   |     | Постоянно    | Старший воспитатель  |
| <b>5.2</b>   | <p>Рабочие совещания с педагогическим и обслуживающим персоналом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, их безопасности в условиях ГБДОУ</li> <li>– Состояние заболеваемости детей, ее причины и профилактика</li> <li>– Выполнение санитарно-гигиенических требований при организации образовательной работы с детьми</li> </ul> |     | 3 раза в год | Заведующий<br>ГБДОУ  |
| <b>5.2</b>   | <p>Мероприятия, направленные на укрепление психического (тренинг «Профилактика эмоционального выгорания») и физического (мастер-класс «Фитбол- это здоровье») здоровья педагогов</p>  |     | По плану     | Старший воспитатель,<br>Педагог-психолог,<br>Инструктор по физической культуре |
| <b>6. Организация оперативного медицинского контроля</b> |   |     |              |  |
| <b>6.1</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Охрана жизни и здоровья детей, выполнение требований санэпидрежима</li> <li>– Адаптация детей в группах</li> </ul>   |     | постоянно    | Заведующий<br><br>Старший воспитатель  |

|   |  |              |   |
|---|--|--------------|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполнение режима дня</li> <li>– Качество и организация питания детей</li> <li>– Выполнение режима двигательной активности</li> <li>– Организация оздоровительного маршрута каждого ребенка</li> <li>– Реализация учебной нагрузки детей</li> </ul> |              | Медсестра ГБДОУ                         |
| <b>7. Проведение медицинского мониторинга</b> |  |              |   |
| <b>7.1</b>                                    | Диагностика состояния физического и соматического здоровья детей   | 2 раза в год | Врач поликлиники №36<br>Медсестра ГБДОУ |
| <b>7.2</b>                                    | Анализ заболеваемости детей  | май          |   |