

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-детский сад общеразвивающего вида №6 станицы Калининской

Булатова  
Алла  
Анатольевна

Подпись: Булатова Алла Анатольевна  
DN: cn=RU, o=Краснодарский край, c=Россия,  
ou=Калининская, t=Заведующая, ou=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №6 СТАНИЦЫ  
КАЛИНИНСКОЙ, cn=ИСП-00354005889,  
ou=ИИИ-023303036250, e=mailto:aroraia.f@mail.ru,  
g=Алла Анатольевна, sn=Булатова, cn=Булатова  
Алла Анатольевна  
Описание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение: место подписания  
Date: 2022.12.09 10:23:01  
Foxit Reader Версия: 9.7.1

**Выписка из  
модифицированной программы оздоровления и  
формирование элементарных норм и правил  
здорового образа жизни, основ собственной  
безопасности воспитанников  
«РАСТИ МАЛЫШ, ЗДОРОВЫМ» 2019-2024 г.**

Авторы: старший воспитатель Другай Л.И.,  
воспитатель первой категории Макеева Т.В.,  
Воспитатель Животовская М.Е.



## План оздоровительной работы с часто болеющими детьми

№	Мероприятия	Сроки
1	Обеспечение оптимального режима	постоянно
2	Массаж оздоровительный: - массаж рук; - нижних конечностей; - волшебных точек ушек	10 дней
3	Дыхательная гимнастика: - звуковая; - общеукрепляющая	10 дней
4	Обширное умывание по А. Уманскому и К. Динейки "Умывай- ка"	10 дней в месяц
5	Упражнения в группе и физкультурном зале: - на массажных ковриках; - с использованием тренажеров; - корригирующие упражнения - лечебные игры	По перспективному планированию
6	Полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры	Осенний, зимний периоды 1 раз в день
7	Фитонциды	Декабрь, январь, февраль
8	Ионизация воздуха в групповых комнатах	Осенний, зимний периоды
9	Воздушное закаливание	Постоянно
10	Прививка против гриппа	По плану ЦРБ и согласия родителей
11	Лечебная смазка носика: -оксалиновая мазь	Осенний, зимний периоды 2 раза в день

## Перспективное планирование по воспитанию валеологической культуры дошкольника

Возраст	Тема
<b>Младший возраст</b>	<p><b>Развитие познавательной сферы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Называть и показывать части тела (спинка, животик, ручки, ножки, голова, язык);</li> <li>- Называть и отличать женщин и мужчин, девочек и мальчиков.</li> <li>- Понимать смысл слова "человек"</li> </ul> <p><b>Формирование гигиенических навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысленно пользоваться предметами личной гигиены (полотенцем, расческой, носовым платком) и одеждой;</li> <li>- учиться ухаживать за всеми открытыми частями тела;</li> <li>- положительно относиться ко всем закаливающим процедурам и начинать понимать их значение.</li> </ul>
<b>Средний возраст</b>	<p><b>Развитие познавательной сферы:</b></p> <p>Строение человека</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать смысл и употреблять в активной речи существительные с обобщающим значением "люди" и "человек";</li> <li>- получить первые представления о наличии у человека сердца и желудка;</li> <li>- формировать понятия рост и развитие человека;</li> <li>- "Человек и его защита"</li> </ul> <p><b>Мотивация на сохранение здоровья:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать элементарные сведения о наиболее распространённых заболеваниях и о мерах по их предупреждению;</li> <li>- совершать гигиенические процедуры самостоятельно и при участии взрослых;</li> </ul>
<b>Старший возраст</b>	<p><b>Развитие познавательной сферы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строение и жизнедеятельность человека;</li> <li>- рост и развитие человека;</li> <li>- физиологические понятия (пища, вода, воздух);</li> <li>- значение физических упражнений для полноценного развития организма</li> </ul> <p><b>Формирование гигиенических навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила поведения в природе;</li> <li>- понимать биологический смысл всех гигиенических процедур;</li> <li>- "Руки это лицо человека" (гигиена рук);</li> <li>- "Расти коса до пояса" (гигиена волос);</li> <li>- "Дороже алмаза своих два глаза" (гигиена глаз);</li> <li>- "Здоровые зубы – здоровью любви" (гигиена полости рта);</li> <li>- "Ухо – это орган слуха" (гигиена слуха);</li> <li>- "Советы мастера портного" (гигиена одежды);</li> <li>- "Мой весёлый башмачок" (гигиена обуви);</li> <li>- "Человек и его защита" (итоговая тема)</li> </ul> <p><b>Формирование потребности в здоровом образе жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение режима дня и закаливающих процедур для человека</li> </ul>

## Совместный план работы ДООУ с родителями по оздоровлению детей

№	Месяц	Мероприятия	Ответственные
1.	Сентябрь	1. Ознакомление родителей с программой оздоровления 2. Информация о данных антропометрических измерений	Воспитатели групп Старшая медсестра
2.	Октябрь	1. Консультация на тему: "Предупреждение простудных заболеваний у детей" 2. Как облегчить адаптационный период 3. Библиотечка в каждой группе: "О нетрадиционных методах оздоровления"	Воспитатели групп Группа раннего возраста Старшая медсестра
3.	Ноябрь	1. Беседа: "Обучение ребенка уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи" <b>2. Наглядная информация "Ни дня без физкультуры"</b> <b>"Приглашаем на зарядку"</b> (комплексы для всех возрастов) <b>3. День открытых дверей</b>	Воспитатели групп Старший воспитатель
4.	Декабрь	1. Ознакомление с результатами работы по нетрадиционным методам оздоровления (кривые заболеваемости) <b>2. Показ точечного массажа</b> <b>3. Беседа о педикулезе</b>	Старшая медсестра
5.	Январь	1. Беседа и рассматривание иллюстраций в блоке "Твоя безопасность", (формирование представлений что полезно, что вредно для здоровья)	Старший воспитатель
		2. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия	Старшая медсестра

		<b>3. Показ пальчиковой гимнастики</b>	
6.	<b>Февраль</b>	1.Семинар-практикум для родителей " Закаливание детского организма (примерная схема закаливания) 2.Играем пальчиками и развиваем речь. Специальная подборка упражнений для детей и родителей	Старшая медсестра  Старший воспитатель
7.	<b>Март</b>	1.Показ дыхательной гимнастики 2. Передвижная библиотека "О нетрадиционных методах оздоровления"	Старшая медсестра  Воспитатели групп
		3. Выпуск стенгазеты "Мы за здоровый образ жизни"	Старший воспитатель
8.	<b>Апрель</b>	1.Игра-спартакиада: "Мама папа, я – здоровая семья" 2.Неделя здоровья в детском саду 3. Посещение открытых занятий	Воспитатели групп Старший воспитатель
9.	<b>Май</b>	1. Турпоход совместно с родителями 2. Домашнее задание: изготовление атрибутов совместно с детьми 3. Физкультурный досуг	Воспитатели групп  Родители  Старший воспитатель

### Организационный раздел

#### Современные здоровьесберегающие технологии

<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>
<b>Обеспечение здорового образа жизни</b>	- щадящий режим; (адаптационный период) - гибкий режим; - организация микрокли-мата и стиля жизни группы	Все дети
<b>Физические упражнения</b>	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия;	Младший возраст

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопие);</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- пешие прогулки (турпоходы);</li> <li>- оздоровительный бег</li> </ul>	Старший возраст
<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание (обширное умывание);</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- обеспечение чистой среды</li> </ul>	Все дети
<b>Воздушное закаливание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное)</li> <li>- сон при открытых фрамугах;</li> <li>- прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>	Все дети
<b>Активный отдых</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения;</li> <li>- праздники;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- дни здоровья</li> </ul>	Все дети
<b>Спец закаливание</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой массаж;</li> <li>- обширное умывание;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- корригирующие упражнения;</li> <li>- лечебные игры</li> </ul>	Все дети
<b>Муз терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музоформление фона занятий;</li> <li>- музтеатральная деятельность;</li> <li>- хоровое пение</li> </ul>	Все дети
<b>Свето-и-цвето терапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветовое и световое сопровождение среды учебного процесса</li> </ul>	Все дети
<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодическая печать;</li> <li>- занятия по ОБЖ;</li> </ul>	Старший возраст
<b>Работа с родителями</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анкетирование;</li> <li>- родительские собрания;</li> <li>- беседы;</li> <li>-информацио-консульта-тивная материал;</li> <li>- совместные спартакиады, праздники</li> </ul>	Все дети

<b>Гимнастика бодрящая</b>	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
<b>Гимнастика дыхательная</b>	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
<b>Гимнастика пальчиковая</b>	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
<b>Релаксация</b>	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
<b>Динамические паузы</b>	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
<b>Ритмопластика</b>	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
<b>Гимнастика для глаз</b>	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
<b>Гимнастика корригирующая</b>	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

<b>Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)</b>	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
<b>Коммуникативные игры</b>	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

**Тематическое планирование ООД по формированию отношения ребенка к самому себе (самопознание) в МАДОУ –д/ сад №6 ст. Калининской**

<b>Младший возраст</b>	<b>Средний возраст</b>	<b>Старший возраст</b>
Узнаю о себе и других детях (имя, пол, возраст, голос, цвет волос, мальчик, девочка.)	Изучаем свой организм	Как строено наше тело?
Мое имя	Наши помощники	Прислушиваемся к своему организму
Строение собственного тела с выделением отдельных частей.	Органы слуха и зрения, как их беречь.	Что внутри нас? (внутреннее строение организма)
Части лица	Сравнение тела человека с телом животных.	Как мы дышим?
Что я умею, что я могу? (что могут наши ручки)	Мое настроение	Об удивительных превращениях пищи в организме человека
Чем похожи и чем различаемся.	Я и моя семья	Мои поступки
Я и моя семья	Я и мои друзья они различаются	Конфликты и ссоры
	Врачи - наши помощники	Мои чувства
	Ребята, давайте жить дружно	Каким я хочу быть
	Всегда ли добрым быть приятно	Первая помощь спасает жизнь. Уход за больными
	Я не трус, но я боюсь	Добро и зло



**План оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий в  
МАДОУ – д/с № 6 ст. Калининской**

<b>№</b>	<b>Период</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Контингент детей</b>
1.	Подготовительный период (сентябрь - октябрь) (формирование групп; осмотр; антропометрия; составление индивидуальных карт здоровья ребенка; анкетирование родителей)	- витаминотерапия; - натуропатия - сезонное питание, дыхательная гимнастика; - игровой самомассаж грудной клетки; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика; - вакцинация; - профилактический осмотр детей	Все группы
2.	Период повышенной заболеваемости (ноябрь - декабрь)	- натуропатия - чесночные бусы, чесночные гренки; - игровой самомассаж грудной клетки; - санэпидрежим - жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
3.	Период реабилитации и подготовки к распространению гриппа (декабрь - февраль)	- игровой самомассаж грудной клетки; - адаптогены - шиповник; - профилактический осмотр детей - дыхательная гимнастика;	Все группы
4.	Период гриппа (февраль - март)	- лекарственная терапия - оксолиновая мазь в нос; - натуропатия - чесночные бусы, медальоны; - жесткий режим проветривания, влажной уборки	Все группы
5.	Период реабилитации (март-апрель - май)	- витаминотерапия - поливитамины; - игровой самомассаж; - натуропатия - дыхательная гимнастика; - дыхательная гимнастика;	Все группы
6.	Период летней оздоровительной работы	- вывоз детей в среднюю полосу и на юг родителями; - закаливающие мероприятия; - дыхательная гимнастика;	Все группы

**Тематическое планирование ООД по приобщению к  
гигиенической культуре в МАДОУ –д/с № 6**

**ст. Калининской**

<b>Младший возраст</b>	<b>Средний возраст</b>	<b>Старший возраст</b>
<b>Чистота - залог здоровья</b>		
Мыло и мыльные пузыри;  Я могу позаботиться о себе сам (культурно-гигиенические навыки)	Уроки Мойдодыра  Никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам	Личная гигиена. О вреде мусора и пыли (формирование привычки культурно - гигиенических навыков, поддержание порядка в помещении и на улице)
<b>Чтоб здоровым быть</b>		
Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!  О пользе движений (зарядка, спорт)  Если ты заболел Врачи - наши друзья	Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим!  Что полезно и что вредно для организма  Секреты здоровья (закаливание)	Витамины и полезные продукты  Поговорим о болезни  Чего боится простуда?  Ценности здорового образа жизни  Полярная ночь и твое здоровье  Рецепты здоровья Уроки учителей здоровья