

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19 ГОРОДА КУЗНЕЦКА**

(МБДОУ ДС № 19 г. Кузнецка)

Калинина ул., д. 63, Кузнецк, 442530

Тел. 8(84157)31479 E-mail: detskiysad19@yandex.ru

ОГРН 1035800605015, ИНН/КПП 5803013292/580301001

ПРИНЯТ

Общим собранием работников

МБДОУ ДС № 19 г. Кузнецка

Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС № 19 г. Кузнецка

 Ю.А. Козлова

Приказ 94 от 28.08.2020 г.



План мероприятий

по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

на 2020-2021 учебный год

Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Дефектолог, педагог-психолог, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
Корректирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно, в утренние и вечерние часы	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный досуг	По плану	Воспитатели	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Педагог-психолог	В течение года
Артикуляционная гимнастика	2 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
Физкульт -минутки	Ежедневно на НОД	Воспитатели	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года

Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Воспитатели, медработника контроль	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Ежедневно, в летний период	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, воспитателей помощники	В течение года
Лечебно-оздоровительная работа			
Вакцинация здоровых детей	По календарю профпрививок	Врач, медсестра	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Заведующий	В течение года
Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Врач, медсестра	В течение года

Организация оздоровления и закаливания						
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	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	В течение дня				
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 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половинах дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1,5-2 часа		2 раза в день по 1 ч 40 мин – 2 часа		
		с учетом погодных условий				
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	-	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН				
		3 часа	от 2 -2,5 часов			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	3-4	5-7	5-10	7-10	
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание и др.), полоскание горла	4-10	5-15	5-15	8-10	