

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 18 «Росинка»
городского округа город Бор Нижегородской области

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
от 30.08.2012 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МБДОУ
детскому саду № 18 «Росинка»
от 31.08.2012 г. № 72-о

План улучшения здоровья воспитанников МБДОУ детского сада № 18 «Росинка» на 2012-2013 учебный год

Оптимизация режима

содержание	группа	периодичность выполнения	ответственные	время
1. Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	группа раннего возраста	ежедневно	воспитатели, старший воспитатель медицинская сестра	в течение года
2. Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	дошкольный возраст	ежедневно	воспитатели, старший воспитатель медицинская сестра	в течение года

Организация двигательного режима

№	виды двигательной деятельности	особенности проведения	
		место	количество
1.	Физкультурно-оздоровительная работа		
1.1.	Утренняя гимнастика	улица/зал (по сезонам)	ежедневно
1.2.	Активная гимнастика после сна	группа/зал	ежедневно
1.3.	Динамическая переменка (между НОД)	группа	ежедневно
1.4.	Физкультминутка	группа	ежедневно
1.5.	Динамический час	улица/зал	в дни, когда нет физической культуры
1.6.	Подвижные игры на прогулке	улица	ежедневно
1.7.	Спортивные игры	улица/зал	ежедневно
1.8.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	улица	ежедневно
1.9.	Походы, прогулки (пешие, лыжные) День бегуна, День лыжника, День здоровья	улица	1 раз в месяц, 1 раз в квартал (последняя пятница месяца)

2.	Непосредственно образовательная деятельность		
2.1.	Физическая культура	зал/улица	3 раза в неделю
2.2.	Музыка	зал	2 раза в неделю
3.	Физкультурно-массовая работа		
3.1.	Физкультурно-спортивные праздники	зал/улица	1 раз в квартал
3.2.	Физкультурные досуги	зал/улица	2 раза в месяц
3.3.	Музыкально-спортивные мероприятия	улица	2 раза в год (январь, июнь)
3.4.	День здоровья	зал/улица	1 раз в квартал
3.5.	Неделя здоровья	зал/улица	2 раза в год (январь, июнь – последняя неделя месяца)
4.	Самостоятельная двигательная деятельность ежедневно		
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи		
5.1.	Повторение ранее изученных упражнений дома	определяется воспитателем	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, спортивных каникул, походов)

Охрана психического здоровья

содержание	группа	периодичность выполнения	ответственные	время
1. Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все возрастные группы	Ежедневно, несколько раз в день	воспитатели, специалисты	в течение года

Профилактика заболеваемости

содержание	группа	периодичность выполнения	ответственные	время
1. Массаж БАТ	с 4 лет до 7 лет	ежедневно, несколько раз в день	воспитатели, контроль медсестры	в течение года
2. Дыхательная гимнастика в игровой форме	с 3 лет до 7 лет	3-4 раза в день во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	воспитатели, контроль медсестры	с октября по апрель
3. Чесочно-луковые закуски (добавка в пищу лука и чеснока)	с 2 лет до 7 лет	во время приема пищи	воспитатели	с октября по апрель
4. Ароматизация помещений (чесночные букетики)	с 2 лет до 7 лет	ежедневно, в течение дня	воспитатели	с октября по апрель

5. Воздушные ванны (облегченная одежда по сезону)	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	июнь-август
6. Прогулки на воздухе	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	в течение года
7. Хождение босиком по траве	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	июнь-август
8. Обширное умывание	с 4 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	в течение года
9. Водный душ	с 4 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	июнь-август
10. Контрастное обливание ног	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	июнь-август
11. Игры с водой	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	июнь-август
12. Витаминизация третьего блюда (фрукты)	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	медсестра	в течение года
13. Корректирующая гимнастика (плоскостопие, нарушение осанки)	с 2 лет до 7 лет	2 раза в неделю по 30 минут после дневного сна	воспитатели	в течение года
14. Полоскание рта после еды водой комнатной температуры (+20-22 град.)	с 2 лет до 7 лет	ежедневно	воспитатели	в течение года
15. Сухое обтирание (растирание) тела после сна при температуре +20-22 град.	с 5 лет до 7 лет	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года