

СОГЛАСОВАНА  
Врач-педиатр ГБУЗ ДПГ № 35  
\_\_\_\_\_ Л.М. Фёдорова

УТВЕРЖДЕНА  
И.о.заведующего ГБДОУ детский сад № 111  
Московского района Санкт-Петербурга  
Н.И.Распономарева \_\_\_\_\_  
Приказ от «31» августа 2023  
№ 45

## Система оздоровительной работы с детьми

ГБДОУ детский сад №111 Московского района на 2023-2024 учебный год.

Содержание	группа	период выполнения	ответственные	время
------------	--------	-------------------	---------------	-------

### 1. Оптимизация режима

Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. Вариативность режимов дня (типовой режим дня по возрастным группам, для ослабленных и часто болеющих детей, щадящий режим дня)	Все группы	ежедневно	воспитатели, специалисты	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Диагностика физического развития и здоровья детей -антропометрические исследования -оценка здоровья детей с определением группы здоровья.	Все группы	2 раза в год- Сентябрь. март.	врач мед.сестра	В течение года

### 2.Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка

#### - регламентированная деятельность

Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели Рук. физ. воспит. Музыкальный руководитель	В течение года
Физкультурные занятия	Все группы	2 раза в неделю	Рук.физ. воспит.	В течение года
Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
Музыкально-ритмические на муз. занятиях	Все группы	2 раза в неделю	Муз. руководитель	В течение года
Спортивный досуг, праздник	Все группы		Рук. Физ.воспит. Зам.зав.по УВР Муз. руководитель	В течение года

Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	ежедневно	Воспитатели Рук. физ. воспит. Муз. руководитель	В течение года
Гимнастика глаз	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели логопед	В течение года
Квесты и подвижные игры на прогулке, прогулки в парк	Ср., ст., подг. Гр.	2 раза в год сентябрь, май	Воспитатели Рук. физ. воспит. Муз. руководитель	В течение года

### **-нерегламентированная деятельность**

Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
---	------------	-----------	-------------	----------------

### **3.Охрана психического здоровья**

Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	ежедневно	Воспитатели, специалисты	В течение года
Создание психологически комфортного климата в ДОУ	Все группы	постоянно	Воспитатели, специалисты	В течение года
Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности.	Все группы	постоянно	Воспитатели, специалисты	В течение года
Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми.	Все группы	постоянно	Воспитатели, специалисты	В течение года
Медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период	Все группы	постоянно	Воспитатели, Специалисты, Мед.персонал	В течение года

### **4. Оздоровительная и лечебно-профилактическая работа**

Витаминизированные напитки, продукты с микронутриентами	Все группы	Согласно 10-дневному меню, составленным	медсестра	В течение года
Оздоровление фитонцидами Чесочно-луковые закуски	Все группы	Перед обедом	диетсестра	Ноябрь-апрель
Массаж общий оздоровительный и по показаниям.	Все группы	Назначение врача	Медсестра массажа	В течение года
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	постоянно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года

### **5.Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка**

Воздушные ванны (подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе и на улице)	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	ежедневно	Воспитатели Рук. физ. воспит. Муз. руководитель	В течение года
Хождение босиком,	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года

бег по массажным дорожкам, коврикам, доскам				
Режим сквозного и одностороннего проветривания Соблюдение t режима в помещении.	Все группы	ежедневно	помощники воспитателей	В течение года
Контрастные воздушные ванны В сочетании с физическими упражнениями.	Все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	В течение года
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Все группы	после каждого приема пищи	воспитатели	В течение года
Игры с водой	Все группы	во время занятий	воспитатели	В течение года
Бодрая гимнастика после дневного сна.	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года

#### 6. Рациональное питание

Рациональное питание с увеличением в рационе фруктов, овощей, с индивидуальным подбором продуктов для детей с аллергической настроенностью.	Все группы	постоянно	диетсестра	В течение года
Выполнение режима питания	Все группы	постоянно	Воспитатели помощники воспитателей	В течение года
Соблюдение норм потребления продуктов, калорийность питания	Все группы	постоянно	диетсестра	В течение года
Гигиена приема пищи	Все группы	постоянно	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Правильное рассаживание	Все группы	постоянно	воспитатели	В течение года

#### 7. Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни

Словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни.	Все группы	постоянно	воспитатели	В течение года
Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности	Все группы	постоянно	воспитатели	В течение года
Экспериментирование Формирование основ безопасности жизнедеятельности	Все группы	По плану	воспитатели	В течение года