

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБДОУ Дс № 1.  
Протокол от 30.08.2023 г. № 1.


УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ от 30.08.2023 г. № 148-о.



СОГЛАСОВАНО  
Председатель Управляющего  
Совета Учреждения  
 К.В. Шиманович.  
Протокол от 25.08.2023 г. № 4.

Комплексный план  
оздоровления воспитанников  
МБДОУ Дс № 1  
на 2023-2024 учебный год.

## 1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЙ РЕУЛЬТАТ.

### **Цель:**

Создание системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДОУ с семьёй.

### **Задачи:**

1. Укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников.
2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям путем закаливания.
3. Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки, достигать определенного уровня физической подготовки.
4. Воспитывать у детей личную физическую культуру, формировать потребность в физическом совершенствовании, вооружать знаниями, умениями и навыками, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

### **Ожидаемый результат:**

- снижение уровня заболеваемости.
- повышение уровня физической готовности.
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы.

## 2. ЭЛЕМЕНТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

**Оздоровительная система** строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.
2. Организация двигательного режима.
3. Охрана психического здоровья.
4. Лечебно-профилактическая работа,
5. Оздоровительная работа.

### **Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.**

#### **Задачи:**

1. создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.
2. организация жизни детей в адаптационный период.

3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления факторов риска для их здоровья и развития:

- создание здоровьесберегающей среды, таких условий, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы избежать переутомления;

- изучение новейшей литературы по использованию здоровьесберегающих технологий.

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники;

- регулярный осмотр детей медсестрой.

6. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

### **Организация двигательного режима.**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности:

1) утренняя гимнастика

- традиционная форма (комплекс ОРУ);

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе в теплое время года);

2) физкультурные занятия (3 раза в неделю):

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3) подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю;

- 4) корригирующая гимнастика после дневного сна.;
- 5) физкультминутки;
- 6) самостоятельная двигательная деятельность;
- 7) организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, и т.д.).

### **Охрана психического здоровья.**

Задачи:

1. Создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт.
2. Обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.
3. Диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.
4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья, которое включает:
  - эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций);
  - позитивная «я-концепция» (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка);
  - благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются: элементы аутотренинга, релаксации, психогимнастики, музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

### **Лечебно-профилактическая работа.**

Задачи:

- обеспечить индивидуальный подход в укреплении здоровья детей;
- профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности.

Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа:

- ✓ контроль за состоянием здоровья детей:

- ✓ контроль за состоянием осанки и свода стопы;
- ✓ контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики;
- ✓ подбор мебели в соответствии с ростом ребенка;
- ✓ кварцевание;
- ✓ сбалансированное питание;
- ✓ ароматерапия (вдыхание фитонцидов лука и чеснока, употребление в пищу свежего лука и чеснока);
- ✓ употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики. Мероприятия комплексного плана лечебно - профилактической работы осуществляются медицинским работником.

### Оздоровительная работа.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями. Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни. Система закаливания ежегодно корректируется медицинским работником детского сада в соответствии результатами и имеющимися условиями.

п/п	Мероприятия	Основные направления деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
1	2		4	5.
<b>1. Профилактика психоэмоционального напряжения воспитанников.</b>				
1.	Индивидуальная работа. Обеспечение эмоционально положительного настроения детей. Рекомендации по адаптации детей к условиям ДОУ и осуществление ее коррекции (совместно с педагогами).	при поступлении в ДОУ.	Постоянно	Старшие воспитатели Сидорчак Н.В., Фролова Т.А. Воспитатели. Ст. медсестра Л.Ю. Карамышева
2.	Оказание современной педагогической, медицинской помощи. Формирование правильного звукопроизношения, развитие фонематического слуха.		Постоянно.	Старшие воспитатели Сидорчак Н.В., Фролова Т.А. Воспитатели. Ст. медсестра Л.Ю. Карамышева Учителя-логопеды Сумишевская Р.С., Быкова

3.	Создание благоприятного фона в адаптационный период.	Реализация плана в адаптационный период. Щадящий режим.	Постоянно.	Старшие воспитатели Сидорчак Н.В., Фролова Т.А. Воспитатели.
4.	Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата: - раннее распознавание и своевременная коррекция плоскостопия; - формирование рефлекса правильной осанки.	Плантография. Корригирующая гимнастика.	В течение года	Старшие воспитатели Сидорчак Н.В., Фролова Т.А. Воспитатели. Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
<b>2. Нормативное обеспечение.</b>				
1.	Составление плана работы медицинского кабинета.	Годовой план. План оздоровления.	Сентябрь	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
2.	Составление перечня оздоровительных процедур.	План оздоровления на группы.	Сентябрь	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
3.	Составление списков воспитанников для проведения проф осмотра специалистами детской поликлиники.	Списки в детскую поликлинику.	По плану детской поликлиники	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
4.	Составление отчетной документации.	- по оздоровительно-профилактической работе; - анализ заболеваемости детей.	В течение года.	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
5.	Проведение производственного контроля.	Выполнение плана.	По плану графику	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Нач.хоз.отдела Гребенкова Е.В. Шаркова Л.В.
<b>3. Лечебно-профилактическая работа.</b>				
1.	Проведение мероприятий по снижению уровня заболеваемости: - повышение физиологических резервов организма.	- ароматерапия; - обеспечение светового режима; - точечный массаж; - дыхательная гимнастика; - прогулки на свежем воздухе.	По плану оздоровления	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели ДОУ.

2.	Проведение профилактических осмотров воспитанников специалистами детской поликлиники (заполнение медицинских карт Ф-26, уведомление об итогах осмотра педагогов и одителей).	хирург, окулист, лор, стоматолог, педиатр; проведение антропометрии, обдедование на гельминты,	По плану детской поликлиники	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Специалисты детской поликлиники
		анализ крови, мочи.		
3.	Профилактика туберкулеза.	Реакция манту. Осмотр фтизиатра.	По плану по показаниям	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
4.	Профилактика нарушения остроты зрения.	Гимнастика для глаз, массаживание.	Ежедневно. В течение года.	Воспитатели.
5.	Профилактика кариеса.	Своевременная санация полости рта. Осмотр стоматолога.	По плану детской поликлиники.	Ст.медсестра Карамышева Л.Ю.
6.	Закаливающие мероприятия.	циклические упражнения в облегченной одежде; оздоровительная и дыхательная гимнастика; гимнастика после сна; босохождение по массажным дорожкам; умывание прохладной водой.	В течение года.	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели. Ст.воспитатели Сидорчак Н.В., Фролова Т.А.
7.	Соблюдение мер предосторожности для исключения несчастных случаев.	Страховка и самостраховка во время прогулок, занятий, занятий на тренажерах.	В течение года.	Воспитатели, узкие специалисты.
8.	Формирование навыков здорового образа жизни.	Привитие культурно-гигиенических навыков (воспитание опрятности, обучение мытью рук и личной гигиене).	Ежедневно	Педагоги ДОУ.
9.	Организация питания.	контроль фактического	Ежедневно	Ст. медсестра Карамышева

		качества питания; контроль выпол-		Повара Широкова Н.И., Солдатова Р.С.
		нения норм; витаминация третьего блюда.	Ежедневно.	

#### 4. Организация противоэпидемиологических мероприятий.

1.	Соблюдение санэпидрежима. Мероприятия по профилактике гриппа и ОРВИ, COVID-19, желудочно-кишечных заболеваний, гельминтозов. Осмотр воспитанников на педикулез чесотку и кожные заболевания, Контроль противоэпидемиологических мероприятий в очаге. Наличие, приготовление и контроль за хранением дез. средств.	Наблюдение за контактными.  Лабораторное обследование.	По эпид. показаниям  В случае возникновен инфекционного заболевания Постоянно	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.  Специалисты детской поликлиники.
----	---	--	--	--

#### Профилактическая оздоровительная работа с воспитанниками.

П/п	Методы оздоровления	Содержание	Сроки	Ответственный
1.	Световоздушные ванны	обеспечение температурного режима; проветривание помещений; прогулки на свежем воздухе.	В течение года	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели Нач.хоз.отдела Гребенскова Е.В., Шаркова Л.В.
2.	Свето-цветовая терапия	обеспечение светового режима.	В течение года	Воспитатели Нач.хоз.отдела Гребенскова Е.В., Шаркова Л.В.
3.	Обеспечение здорового ритма жизни.	организация микроклимата.	В течение года	Воспитатели Нач.хоз.отдела Гребенскова Е.В., Шаркова Л.В.
4.	Музыкотерапия.	музыкальное сопровождение режимных моментов.	В течение года	Воспитатели групп. Музыкальные руководители Ласкавая Л.В., Конкорова О.С., Тодорова Ж.Н.



5.	Физические упражнения.	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная программа; - подвижные игры; - дыхательная гимнастика; - улучшение осанки; - профилактика плоскостопия; - гимнастика для глаз.	В течение года	Воспитатели групп
----	------------------------	--	----------------	-------------------

6.	Гигиенические водные процедуры.	- обширное умывание; - игры с водой; - посещение бассейна.	В течение года	Воспитатели групп
7.	Активный отдых.	дни здоровья; игры — забавы; спортивные развлечения; - праздники.	В течение года	Воспитатели групп Муз.рук. Ласкавая Л.В., Конкрова О.С., Тодорова Ж.Н..
8.	Специфическая профилактика против гриппа, ОРВИ	вакцина п/гриппа, контроль состояния здоровья детей после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку; ароматерапия (вдыхание фитонцидов лука, чеснока); - точечный массаж; соки, фрукты; ходьба по корригирующим дорожкам; УФО помещений в сочетании с проветриванием; - полоскание горла кипяченой водой.	Сентябрь, октябрь В течение года	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.  Воспитатели групп  Мл. воспитатели

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В ДОУ имеются:

- центры физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия и близорукости;
- оборудованы физкультурные залы для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием;
- спортивные физкультурные площадки на улице.

Всё это повышает интерес дошкольников к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении и на свежем воздухе.

## **Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.**

### **Профилактика:**

- ✓ элементы точечного массажа;
- ✓ комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий;
- ✓ комплексы по профилактике плоскостопия;
- ✓ комплексы по профилактике нарушений осанки;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки);
- ✓ прогулки;
- ✓ закаливание:
  - сон без маек;
  - ходьба босиком;
  - полоскание полости рта;
  - обширное умывание;
  - бодрящая гимнастика после сна; - динамический час на улице;
- ✓ оптимальный двигательный режим;
- ✓ Коррекция (упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки);
- ✓ мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРВИ (лук, чеснок, проведение закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости);

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения; - рациональную неперегревающую одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года.

### **Комплекс профилактических оздоровительных мероприятий по возрастным группам.**

#### **Группы раннего возраста:**

- приём детей в с обязательным осмотром, термометрией;
- утренняя гимнастика;
- постепенное обучение полосканию рта;
- прогулки;
- оптимальный двигательный режим;
- «чесночные» киндеры (с октября по апрель);
- сон без маек в теплое время года;
- гимнастика после сна с дыхательными упражнениями, босохождение по корригирующим поверхностям для профилактики плоскостопия.

#### **Дошкольные группы:**

- приём детей в с обязательным осмотром, термометрией;
- утренняя гимнастика;

- полоскание полости рта после обеда;
- физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения;
- физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю;
- «чесночные» киндеры;
- прогулки.;
- оптимальный двигательный режим;
- сон без маек в теплое время года;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия, уплощения стопы;
- упражнения на профилактику близорукости;
- закаливание (разные виды);
- элементы обширного умывания;
- разнообразные варианты проведения физкультурных занятий (занятия по традиционной схеме, занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, занятия-тренировки в основных видах движений, ритмическая гимнастика, занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей, занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы и др.).

Направления работы, где можно использовать игровую деятельность:

- дыхательная гимнастика;
- игры для снятия напряжения;
- пальчиковый игротренинг;
- упражнения для развития силы рук;
- упражнения для нормализации осанки; - упражнения для зрения;
- профилактика ОРЗ и другие.

### **Медико-педагогический контроль оздоровительной работы и физического развития детей.**

Показатели организации медико-педагогического контроля оздоровительной работы и физического развития детей ДОУ:

- 1) динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- 2) медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- 3) контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви;
- 4) санитарно-просветительская работа среди персонала ДОУ и родителей.

### **Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.**

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом физической подготовленности детей и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ оформляются диагностические карты и паспорт здоровья на каждого ребенка; контролируется моторная плотность физкультурных занятий.

**Реализация индивидуального подхода к ребенку в процессе физкультурно-оздоровительной работы.**

<b>Медико — педагогическая диагностика</b>	<b>Выписка из медицинской карты. Анализ первичных навыков по основным движениям.</b>
Индивидуальная карта ребенка	Составление медицинских «карт здоровья», индивидуальных маршрутов здоровья. Рекомендации родителям по оздоровлению ребенка.
Наблюдения, хронометраж	На занятиях, в свободной деятельности.
Повторная медикопедагогическая диагностика	Обследование специалистами, анализ заболеваемости, достижений в выполнении основных видов движений.
Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями	Рекомендации по использованию разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с ребенком на совместных тематических педсоветах, родительских собраниях, на открытых просмотрах практической деятельности.

**Модель организации физического воспитания в МБДОУ Дс № 1**

п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
<b>1. Мониторинг.</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности.	Все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	Ст. медсестра Карамышева ЛЮ. Воспитатели групп
2.	Профилактический осмотр детей.	Средний, старший, подготовитель ный возраст	1 раз в год	Специалисты поликлиники. Ст. медсестра Карамышева Л.Ю.
<b>II. Двигательная активность.</b>				
1.	Утренняя гимнастика, физкультминутки, динамические паузы.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп.
2.	Физическая культура в зале.	Дошкольные группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
3.	Подвижные игры.	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
6.	Спортивные упражнения.	Дошкольные группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Спортивные игры.	Дошкольные группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги.	Дошкольные группы	2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники.	Дошкольные группы	2 раза в неделю	Муз.рук., воспитатели
<b>III. Профилактические мероприятия.</b>				
1	Адаптационный режим и организация микроклимата в группах.	Все группы	Со дня поступления ребенка	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели
2	Использование «дорожек здоровья», выполнение гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
3.	Профилактика и коррекция нарушений плоскостопия.	Все группы	Ежедневно, индивидуально	Воспитатели групп

4.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренний фильтр, работа с родителями, точечный массаж).	Все группы	В течение года	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели
----	---	------------	----------------	---

#### IV. Нетрадиционные формы оздоровления.

1.	Ароматерапия,	Все группы	в неблагоприятные периоды	Ст.медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок).	Все группы	в неблагоприятные периоды	Ст. медсестра Карамышева Л.Ю. Воспитатели
3.	Музыкотерапия (использование музыкального сопровождения в совместной деятельности с детьми).	Все группы	В течение года	Муз.рук. Ласкавая Л.В., Конкрова О.С., Тодорова Ж.Н. Воспитатели

#### V. Организация закаливающих процедур.

1.	Контрастные воздушные ванны.	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Ходьба босиком.	Все группы	После сна	Воспитатели
3.	Сон без маек.	Дошкольные группы	Ежедневно (при благоприятном темп.режиме)	Воспитатели
4.	Облегченная одежда детей.	Все группы	В течение дня	Воспитатели Мл.воспитатели
5.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.	Все группы	В течение дня	Воспитатели Мл.воспитатели

#### VI. Организация вторых завтраков.

1.	Соки натуральные или фрукты.	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Мл.воспитатели
----	------------------------------	------------	-----------	-------------------------------

#### Двигательная активность детей в разных возрастных группах.

Форма работы	Ежедневно
Утренняя гимнастика	8
Физкультурные занятия	15
Музыкально- ритмические движения	10
Подвижные игры	10
Бодршая гимнастика	6
Спортивные соревнования	5
Физкультминутки	2
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом — 2 раза в неделю)	10/20

Утренняя гимнастика	8
Физкультурные занятия	20
Музыкально- ритмические движения	10
Подвижные игры	15
Физические упражнения на свежем воздухе	12
Бодрящая гимнастика	6
Спортивные упражнения 1-2 аза в неделю)	10
Физкультминутки	2/3
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом — 2 раза в неделю)	15/30
Спортивные игры (1-2 аза в неделю)	10/20
Утренняя гимнастика	10
Физкультурные занятия	25
Музыкально- ритмические движения	15
Подвижные игры	15
Физические упражнения на свежем воздухе	15
Бодрящая гимнастика	8
Спортивные упражнения 1-2 аза в неделю)	15
Физкультминутки	3/4
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом -- 2 раза в неделю)	15/30
Спортивные игры	15/30
Утренняя гимнастика	10
Физкультурные занятия	2/3
Музыкально- ритмические движения	15
Подвижные игры (2-3 и ы в неделю)	20
Физические упражнения на свежем воздухе	15
Бодрящая гимнастика	8
Спортивные упражнения (1-2 аза в неделю)	20
Физкультминутки	5
Игры-забавы (зимой — 1 раз в неделю, летом — 2 раза в неделю)	15/30
Спортивные игры	20

### Консультативно-информационная работа.

С педагогами и персоналом ДОУ:

- консультации о новейших здоровьесберегающих технологиях;
- открытые показы и просмотры мероприятий со здоровьесберегающими технологиями;
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для детей дошкольного возраста.

С воспитанниками:

- проведение занятий валеологического цикла;
- проведение занятий с использованием элементов релаксации, аутотренинга, здоровьесберегающих технологий и т.п.;

- проведение спортивных досугов;
- мастер — класс и др.

#### Организация взаимодействия с семьей.

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями (законными представителями).

#### Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс;
- обучение родителей принципам оздоровительных технологий.

#### Формы работы с родителями:

- проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам); - дни открытых дверей;
- совместные спортивные праздники и развлечения;
- проведение тематических семейных проектов;
- участие в организации и проведении дней Здоровья, фестиваля зимних видов спорта;
- обучение родителей принципам оздоровительных технологий;
- оформление «Уголков здоровья», другой наглядной информации в каждой возрастной группе и на спортивных стендах детского сада;
- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, выставок, фотовыставок, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация практикумов с участием сотрудников ДОУ, врачей детской поликлиники о здоровье и ЗОЖ.