Система оздоровительной работы с обучающимися в холодный период года

№	Название	Время проведения	Методика проведения	Кто проводит
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕКИЕ УСЛОВИЯ				
1	Формирование культурно-гигиенических навыков	В течение дня	а) умывание; б) одевание; в) навыки самообслуживания и поведения; г) уход за вещами и игрушками; д) игровые умения (см. диагностику КГН)	воспитатель
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА				
1	Профилактика плоскостопия	После дневного сна	Хождение босыми ногами по специальным дорожкам	воспитатель
2	Контроль за осанкой обучающихся	В течение дня	Контроль за правильной осанкой детей в быту, за правильной осанкой во время утренней, бодрящей гимнастик	воспитатель
3	Щадящий режим для ослабленных и перенесших заболевание обучающихся	В течение дня	Снижение двигательной и учебной нагрузки после болезни	воспитатель
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны	12.50 – 13.00 15.00-15.10	Перед дневным сном и после него, во время раздевания, одевания. Начало: температура воздуха 22-23 градуса, время проведения 3-5 минут. Постепенное снижение температуры воздуха до 21-20 градуса, увеличение продолжительности процедуры до 10-15 минут	воспитатель, помощник воспитателя
2.	Обширное умывание	Ежедневно утром и 2 раза в неделю после физкультурного занятия.	После утренней зарядки, физкультурного занятия ребенок должен: открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «Раз»; то же проделать левой рукой. Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «Раз». Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по груди, сказав «Раз». Намочить обе ладошки и умыть лицо.	воспитатель

			1 полугодие - процедуру делаем на счет «Раз» - мл., ср., «Раз, два» - ст., подг. гр. *2 полугодие* - на счет «Раз, два» - мл., ср. гр., «Раз, два, три» - ст., подг. гр.	
3	Дневная прогулка	Ежедневно	Температура воздуха от - 15 до 30 С. Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.	воспитатель
4	Вечерняя прогулка	Ежедневно	Температура воздуха от -15 до 30 С. Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	воспитатель
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Комплекс 7-10 дней, при открытой фрамуге, дети в облегченной одежде, чешках. Последовательность: ходьба, бег, ходьба, ОРУ, ходьба, водная процедура. ОРУ: упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц брюшного пресса и ног, для мышц спины и гибкости позвоночника. Одновременное выполнение ОРУ воспитателя с детьми.	воспитатель
2	Физкультурное занятие	3 раза в неделю	Температура воздуха в помещении 18 С: 1 часть – вводная (разные виды ходьбы, бег) 2 часть - основная (ОРУ + ОВД+ подвижные игры) 3 часть - заключительная (игра малой подвижности, ходьба)	воспитатель
3	Физкультминутка	Ежедневно 2-3 минуты, 2-3 упражнения	Во время занятий при открытой фрамуге	воспитатель
4	Динамическая переменка	Ежедневно между занятиями по 10 мин	При открытой фрамуге, температура воздуха в помещении 18 С	воспитатель

Система оздоровительной работы с обучающимися в теплый период года

№	Название	Методика	Кто проводит	Время проведения
1	Вариативные режимы дня: 1. Типовой режим 2. Индивидуальный режим 3.Щадящий режим	1. Удлинение дневного сна для ослабленных и перенесших заболевания обучающихся за счет постепенного подъема на 15 минут. 2. Одевание на прогулку последними, раздевание первыми. 3. Снижение нагрузки при беге, прыжках на физкультурных занятиях.	Персонал группы, специалисты	1. Ежедневно 2. Постоянно 3. По показаниям
2	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	1. Прием обучающихся, утренняя гимнастика, занятия проводятся на улице. 2. Солнечно-воздушные ванны. 3. Сон с доступом свежего воздуха. 4. Мытьё ног после прогулки. 5. Питьевой режим. 6. Соблюдение санитарно-гигиенических требований (чистота помещений, постельного белья, рук обучающихся).	Персонал группы, специалисты, фельдшер	Постоянно
3	Закаливание	1. Проведение утренней гимнастики, физкультурных, музыкальных и других занятий на улице. 2. Умывание в течение дня прохладной водой. 3. Прогулка. 4. Рациональная одежда. 5. Закаливание естественными физическими факторами. 6. Мытьё ног после дневной прогулки. 7. Сон без маек	Персонал группы, специалисты	Постоянно, бодрящая гимнастика ежедневно после дневного сна