

Л.Ишбулатова



№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	примечание
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	"Гүлстан" "Ақ бота"	август	методист воспитатели, психолог, медсестра	Заполнение адаптационных карт
	Заполнение карты индивидуальных физических нагрузок детей групп, определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	"Көбелек" "Гүлдер"	август	Инструктор по физкультуре, медсестра,	Рекомендации РПМПк
2	<u>Охрана психического здоровья</u>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели, специалисты	Утренняя гимнастика, физ.минутки, нейропсихологические упражнения
3	<u>Профилактика заболеваемости</u>				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке,	Воспитатели	Картотека дыхательных гимнастик

			после сна		
	Профилактика ОРВИ, ОРЗ	Все группы	в осенне-весенний период	Медсестра	Бактерицидная лампа по графику
	Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно, утром и перед прогулкой	Медсестра	Ноябрь – декабрь, март-апрель

4 **Оздоровление фитонцидами**

	Чесочно-луковые закуски	Все возрастные группы	На обеде	Медсестра	По перспективному плану (меню)
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все возрастные группы	В осенне – весенний период	Помощники воспитателя, воспитатели	

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

	Воздушные ванны, ленивая гимнастика (облегченная одежда соответствует сезону)	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	Картотека «Ленивых» гимнастик
	Прогулки на воздухе	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	Картотека прогулок
	Хожение босиком по траве	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В летнее-оздоровительный период
	Хожение босиком по «дорожке	Все возрастные группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Дорожки с разным рельефным покрытием
	здоровья»	группы	сна		
	изкультурный и музыкальный залы, начиная со средней группы.				
	Обширное умывание	Все возрастные группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Наглядный материал
	Контрастное обливание ног	Все возрастные	После прогулки	Воспитатели, помощники	В летнее-оздоровительный

		группы		воспитателя	период
	Игры с водой	Все возрастные группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	В летнее-оздоровительный период
6	Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей				
	«Дневник здоровья физического и двигательного развития детей группы»	2 раза в год		Медсестра, воспитатели, инструктор по физкультуре	Мониторинг заболеваемости по группам
	Диагностика физической подготовленности	3 раза в год		инструктор по физкультуре	Индикаторы компетентности
7	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей				
	Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Методист воспитатели, инструктор по физической культуре медсестра	В течение года по плану

Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца.	Интеграция содержания различных образовательных областей.	Воспитатели, узкие специалисты
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель инструктор по физкультуре
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз.	Воспитатели, специалисты
Динамические паузы	Во время организованной деятельности и между ОД	В ОД в виде игр и между ОД в виде п/игр,	Воспитатели

(двигательные разрядки)	2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.	танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	
Подвижные и спортивные игры	физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Во всех возрастных группах ежедневно	Рекомендуется детям с нарушением речи. Проводится в любой отрезок времени.	Воспитатели
Упражнения после сна, дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, все возрастные группы	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Организованная деятельность	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста.	ОД проводится в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	инструктор по физкультуре
Беседы	В соответствии с планом работы	Здоровый образ жизни и безопасной жизнедеятельности	Воспитатели

Составила  Телибаева М.Б.