

«Утверждаю»

Заведующая КГКП «Детский сад №12»

Отдела образования города

Рудного» Управления образования

акимата Костанайской области

Л.Ишбулатова



от «29» августа 2025 года

**План оздоровления детей в условиях КГКП «Детский сад №12»
Отдела образования города Рудного» Управления образования
акимата Костанайской области на 2025-2026 уч. год**

№ п / п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	примечание
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	Средние группы (дети 3-х лет)	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	Специальные разновозрастные группы	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, после сна	Воспитатели	Картотека дыхательных гимнастик
	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

Оздоровление фитонцидами

4	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все возрастные группы	В осенне – весенний период	Помощники воспитателя, воспитатели	
---	---	-----------------------	----------------------------	------------------------------------	--

Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка

5	Воздушные ванны, ленивая гимнастика (облегченная одежда соответствует сезону года)	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 здоровья»	Все возрастные группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Дорожки с разным рельефным покрытием
	Обширное умывание	Все возрастные группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	Наглядный материал
	Контрастное обливание ног	Все возрастные группы	После прогулки	Воспитатели, помощники воспитателя	В летнее-оздоровительный период
	Игры с водой	Все возрастные	Во время прогулки, во	Воспитатели	В летнее-оздоровительный

	группы	время занятий		й период
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 консультационного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Методист воспитатели, инструктор по физкультуре, 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			
Игровые минутки (гимнастика пробуждения)	После сна в группе каждый день	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель инструктор по физкультуре
Физкультурные минутки	Во время ОД 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Комплексы физических упражнений, могут включать дыхательную гимнастику, упражнения для глаз.	Воспитатели, специалисты
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время ОД и между ОД, 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со средней группы.	ОД в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели
Подвижные и	Организованная и игровая деятельность, на прогулке,	Игры подбираются в соответствии	инструктор по физкультуре,

спортивные игры	в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	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	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Организованная деятельность по физическому воспитанию	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице	проводятся в соответствии с РУП, типовой учебной программой	инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	инструктор по физкультуре
Уроки безопасности	Один раз в неделю	Программа «Адал Азамат»	Воспитатели

Составила медицинская сестра



Телибаева М.Б.

Методист



Скосарева Е.А..