

Согласовано:  
«12» 08 2022 г.

Утверждаю:  
«12» 08 2022 г.

Главный врач  
ГБУЗ УБ Старокорсунская



Ильина Л.Г.

Заведующий  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад №226 «Капелька»



Шаповалова С.В.

---

# План

*оздоровительно-профилактической работы*

**МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №226 «Капелька»**  
на 2022 -2023 учебный год

---

Краснодар  
2022



## **Система физкультурно-оздоровительной работы**

**Цель: сохранение и укрепление психофизического здоровья детей, профилактика заболеваемости.**

Качественное дошкольное образование должно основываться прежде всего на условиях. Работа ДОУ направлена на охрану и укрепление здоровья ребенка, что решается педагогическим коллективом через повышение качества оздоровительно-профилактической работы, медико-социальных условий, активного использования в работе здоровьесберегающих и здоровьесохраняющих. При проведении оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:

- 1). *оздоровительные*: всестороннее и гармоничное развитие физических качеств детей; содействие формированию правильной осанки; закалывать детей, используя естественные факторы природы, различные традиционные и современные методики; способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния детей; обеспечение физической готовности детей к школе.
- 2). *образовательные*: совершенствование двигательных навыков, развитие скоростных качеств, координации, выносливости; формировать элементарные знания по гигиене, анатомии и физиологии человека, валеологии, техники движений, правилам соревнований, спортивных игр и т.д.
- 3). *воспитательные*: воспитывать привычку к здоровому образу жизни; способствовать развитию воли, целеустремленности; *формировать позитивные качества характера, способствовать эмоциональному развитию.*

Для эффективной физкультурно-оздоровительной работы коллектив ДОУ стремится к созданию соответствующей среды:

- Соблюдение санитарных и гигиенических требований.
- Соблюдение режимов: двигательного, температурного, проветривания.
- Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, сон, кормление, одевание на прогулку).
- Обеспечение психологического комфорта во время пребывания в детском саду.
- Осуществление подхода к детям с учетом возрастных, психолого-физиологических, индивидуальных особенностей.

Для **повышения компетентности педагогов и родителей**, для проведения консультационной работы по вопросам валеологии привлекаются специалисты участковой поликлиники (приложение 14, 16). В ДОУ осуществляется медико-педагогический контроль за развитием и здоровьем детей. Осмотры детей узкими специалистами поликлиники, анализы данных обследования используются для оценки состояния здоровья детей и дальнейшего планирования работы педагогов ДОУ.

Организация жизни детей в адаптационный период предусматривает создание индивидуального комфортного режима. По мере необходимости устанавливается щадящий режим, неполный день пребывания в ДОУ, согласованный с родителями. В этот период важно обеспечить детям рациональный двигательный режим, проведение занятий, всех режимных моментов с учетом преобладания положительных эмоций и желания детей.

В ДОУ выполняются принципы организации рационального здорового питания: полноценность, регулярность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приема пищи. В ежедневном меню широко используются продукты, содержащие микроэлементы, проводится витаминизация третьего блюда, для лучшего функционирования процессов пищеварения и стимулирования аппетита у детей в



питание включаются овощные и фруктовые салаты, содержащие растительную клетчатку.

Важную роль в организации физкультурно-оздоровительной работы играет развитие скоростных, координационных качеств, выносливости у детей.

Для этого в ДОУ имеется физкультурно-музыкальный зал; прогулочные веранды оснащены атрибутами и пособиями для формирования двигательных навыков основных движений; есть спортивная площадка, которая в настоящее время приводится в соответствие с дошкольными нормами. В группах, с учетом возрастных особенностей детей, оборудованы «Уголки здоровья».

Физическое воспитание строится с учетом индивидуальной подготовленности детей; различные виды физкультурных занятий (традиционные, тренировочные, игровые, сюжетные, интегрированные, занятия-соревнования и т. д.) проводятся три раза в неделю; двигательная активность детей обеспечивается регулярным проведением утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, физкультминутками, подвижными и спортивными играми и т. д. (см. стр. 28).

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей. Активный отдых детей: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, дни туризма—несут оздоровительный эффект и поддерживают бодрое настроение у детей, формируют принципы здорового образа жизни. Через закаливающие и оздоровительные мероприятия обеспечивается тренировка защитных сил организма ребенка:

--максимальное пребывание детей на свежем воздухе (ежедневные прогулки в любое время года);

---световоздушные ванны (обеспечивают световой, температурный режим и чистоту воздуха);

--водное закаливание (умывание после сна, игры с водой, летом—обливание ног (по согласованию с родителями);

--хождение босиком по дорожкам здоровья; летом—босохождение на прогулке (по согласованию с родителями).

В режиме дня воспитатели используют оздоровительные технологии: гровой самомассаж по мет. Уманской А.А., гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика. Для охраны психического здоровья детей используются упражнения с элементами аутотренинга и релаксации, минутки тишины, занятия упражнения с элементами музыкотерапии, арттерапии и сказкотерапии, психогимнастика по мет. Чистяковой М. И., фитодизайн помещений.

### ***Общая характеристика форм и методов работы с детьми.***

Система форм и методов работы с детьми в ДОУ построена в соответствии с направленностью групп и учетом психофизических возрастных особенностей детей (приложение 6) и включает в себя:

--организованные формы—групповые, подгрупповые, индивидуальные;

--полуорганизованные--индивидуальная и коллективная работа

над творческими проектами (организация детского досуга, развлечений и т. д.);

--неорганизованные--создание условий для свободной деятельности, развития, игр.

При выборе форм взаимодействия с детьми педагоги ДОУ стремятся к рациональному сочетанию фронтальных, подгрупповых, индивидуальных форм работы; словесных, наглядных, практических, репродуктивных, проблемных методов для наиболее полного обеспечения мотивации деятельности, сотрудничества воспитателя с детьми, максимальной активизации детей для достижения поставленной цели. В старших группах



воспитатели стремятся использовать продуктивные формы обучения—эвристический (частично-поисковый), исследовательские методы.

В соответствие с максимальной нагрузкой на ребенка в организованных формах обучения, составлены планы учебной нагрузки специально организованной деятельности в рамках программы воспитания и обучения в детском саду под редакцией М. А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.

Возрастная группа	Количество ОД	Длительность ОД\ мин
3-4 года	10	15
4-5 лет	11	20
5-6 лет	15	25
6-7 лет	15	30

Сетка занятий каждой возрастной группы определяет максимальную нагрузку на детей в течение дня и недели, и определяет содержание деятельности воспитанников по конкретным занятиям с учетом психолого-физиологических возрастных особенностей детей, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.2660-10 (гл. 12, п.12.9—12.21).

Качественное дошкольное образование должно основываться прежде всего на условиях *здоровьесберегающих и здоровьесберегающих*. Программа ДОУ направлена на охрану и укрепление здоровья ребенка, что решается педагогическим коллективом через повышение качества оздоровительно-профилактической работы, медико-социальных условий.

*Для эффективной физкультурно-оздоровительной работы создана соответствующая среда с соблюдением санитарных и гигиенических требований; соблюдением режимов: двигательного, температурного, проветривания; высокой культурой гигиенического обслуживания детей (туалет, сон, кормление, одевание на прогулку); обеспечением психологического комфорта во время пребывания в детском саду; осуществлением подхода к детям с учетом возрастных, психолого-физиологических, индивидуальных особенностей.*

### **Режимы работы с детьми.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При проведении режимных моментов персонал ДОУ придерживается следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в питании, сне).
- Соблюдение всех санитарно-гигиенических требований; соблюдение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных моментах.
- Учет потребностей детей, возрастных психофизиологических возможностей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Спокойный и доброжелательный тон общения, бережное отношение к детям, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малыша зависят от его нервно-психического состояния.
- Режим дня, являясь гибкой конструкцией, основные компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, ночной сон, общее время прогулок) оставляет неизменными.



- Особое внимание уделяется соблюдению баланса между разными видами деятельности (умственной, физической и т.д.), виды активности целесообразно чередуются.

- Осуществляются мероприятия по профилактике утомления отдельных детей с учетом времени года, изменения биоритмов детей в течение недели, активности в течение суток.

Режим дня является основой организации воспитательного процесса в ДОО в соответствии: со временем пребывания детей в группе (12 часов, 4 часа), со временем года, на период адаптации, на время каникул, карантина с учетом санитарно-гигиенических правил. В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, прогулок, сетки занятий.

При расчете времени реализации общеобразовательной программы по основным направлениям развития, учитывается только период бодрствования детей. Расчет сделан на основании суммировании времени, затраченного на организацию занятий с детьми и воспитательную деятельность, осуществляемую в течение дня во всех режимных моментах.

Режим детского сада включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

### *Двигательная деятельность детей:*

№	Вид деятельности	периодичность	ответственный
1	Утренняя гимнастика,	ежедневно, 5-7 минут	воспитатель, музработник
2	Физкультурные занятия	3 раза в неделю, 2—в зале, 1—на воздухе, 15-30 минут.	инструктор ФК, воспитатель
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, 15-35 минут	Муз/работник, воспитатель
4	Физкультминутки	ежедневно, во время занятий, 2-3 минуты	воспитатель
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней и вечерней прогулках. Спортивные игры (элементы спортивных игр) на утренней прогулке. Оздоровительный бег на утренней прогулке Целевые прогулки	ежедневно, 25-30 минут  10-20 мин.  ежедневно, 3-6 мин.  10-30 мин, 2-4 р. в месяц	воспитатель
6	Двигательная деятельность с различными физкультурными пособиями	утром—10-20 минут; после завтрака—5-10 минут, на прогулке—40-60 минут, после сна—7-15 минут, на вечерней прогулке—30-40 минут	воспитатель
7	Индивидуальная работа	ежедневно, утром и вечером, 5—10 минут	воспитатель
8	Игровая деятельность	60-110 минут	воспитатель
9	Активный отдых	20-60 минут	инструктор ФК, воспитатель, музработник



10	Игры и упражнения с элементами релаксации и саморегуляции	ежедневно, 7-10 минут	воспитатель, педагог-психолог
11	Спортивный досуг День здоровья Самостоятельная двигательная активность	1 раз в месяц, 40—50 минут, 1 раз в квартал ежедневно, продолжительность индивидуальная	инструктор ФК воспитатель воспитатель

*Двигательный режим МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №226 "Капелька"*

№	Формы работы	Время проведения	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит группа
1	ОД по физической культуре	Три раза в неделю	20 мин /3р. = 60 мин	30 мин/3 р. =90 мин	35 мин/3р. =105 мин	40 мин/3р. =120 мин
2	Утренняя гимнастика	Утром перед завтраком, ежедневно	6 мин/5 р. =30 мин	8 мин /5 р. =40 мин	10 мин/5р. =50 мин	12 мин/5 р. =60 мин
	Музыкальная ОД	Два раза в неделю	20 мин/2р. =40мин	25 м /2 р. =50 мин	30 м\2 р. =60 мин	35 м /2 р. =70 мин
4	Физкультминутки	Ежедневно, во время занятий	2 мин/5 р. =10 мин	2 мин/5 р. =10 мин	2 мин/5 р. =10 мин	4 мин/5 р. =24 мин
5	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно, утром и вечером	8 мин/10 р. =80 мин	10мин/10 р =100 мин	12 м/10 р. =120 мин	15 м/10 р. =150 мин
6	Физические упражнения после сна	Ежедневно	4 мин/5 р. =20 мин	4 мин/ 5р. =20 мин	6 мин/5 р. =30 мин	6 мин/5 р. =30 мин
7	Индивидуальная работа	Ежедневно, утром и вечером	5 мин/10 р. =50 мин	7 мин/10 р. =70 мин	8 мин/10 р =80 мин	10 м /10 р. =100 ми
8	Спортивные игры (элементы игр)	На прогулке (1-я половина дня)	—	10 мин/5 р. =50 мин	12 м /5 р. =60 мин	15 м / 5 р. =75 мин
9	Оздоровительный бег	Утром	3 мин/5 р. =15 мин	4 мин/5 р. =20 мин	5 мин/5 р. =20 мин	6 мин/5 р. =30 мин
10	Целевые прогулки	2-4 р. в мес.	—	до 15 м/2р. =30 мин	до 20 мин /3р.=60 м	до 30 мин\ 4 р.=120 м
11	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	--	--	40 мин	50 мин
12	День здоровья	1 раз в кв.				
13	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно				
14	ИТОГО		4 ч 55 мин	7 ч	9 ч 05 мин	10 ч55 мин





## График занятий в музыкально-физкультурном зале

День недели	Занятие	Время	Группа
понедельник	Музыкальное	8.30-8.50	6 ГКП
	Музыкальное	9.00-9.15	1 младшая
	Музыкальное	9.35-9.55	2 средняя
	Физкультурное	10.00-10.25	3 старшая
	Физкультурное	10.40-11.10	4 подготовит.
	Физкультурное	11.20-11.50	5 подготовит.
Вторник	Физкультурное	8.30-8.50	6 ГКП
	Физкультурное	9.00-9.15	1 младшая
	Физкультурное	9.30-9.50	2 средняя
	Музыкальное	10.00-10.25	3 старшая
	Музыкальное	10.40-11.10	4 подготовит.
	Музыкальное	11.20-11.50	5 подготовит.
Среда	Физкультурное	8.30-8.50	6 ГКП
	Физкультурное	9.00-9.15	1 младшая
	Физкультурное	9.30-9.50	2 средняя
	Физкультурное	10.00 -10.30	5 подготовит.
	Физкультурное	10.40-11.10	4 подготовит.
	Физкультурное	11.20-11.50	3 старшая
Четверг	Физкультурное	8.30-8.50	6 ГКП
	Физкультурное	9.00-9.15	1 младшая
	Физкультурное	9.30-9.50	2 средняя
	Музыкальное	10.30-11.00	3 старшая
	Музыкальное	11.10-11.40	4 подготовит.
	Музыкальное	11.50-12.20	5 подготовит.
пятница	Музыкальное	8.30-8.50	6 ГКП
	Музыкальное	9.00-9.15	1 младшая
	Музыкальное	9.30-9.50	2 средняя
	Физкультурное	10.00-10.25	3 старшая
	Физкультурное	10.35-11.05	4 подготовит.
	Физкультурное	11.15-11.45	5 подготовит.



## Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Структура воспитательно-образовательного процесса в группах 12-часового пребывания:

### 1-я половина дня:

- игровая деятельность,
- индивидуальная работа воспитателя с детьми;
- самостоятельная деятельность детей по интересам;
- специально-организованная деятельность—занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа,**
- трудовая деятельность;
- взаимодействие с родителями.

### 2-я половина дня:

- игровая деятельность;
- индивидуальная работа воспитателя с детьми;
- физкультурно-оздоровительная работа;**
- трудовая деятельность;
- свободная деятельность детей по интересам;
- взаимодействие с родителями.

Все компоненты деятельности воспитанников в течение дня-- взаимосвязаны, что позволяет применять знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности, в играх, в творчестве, во время прогулок, в процессе повседневного общения с детьми. Основная форма обучения—занятия, на которых широко используются дидактические игры и упражнения, игровые ситуации, демонстрационный и раздаточный материал. При организации деятельности учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

### **Формы и методы, применяемые для оздоровления детей в условиях ДОУ:**

Формы и методы	Содержание
Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование двигательных качеств и умений	Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физические упражнения, подвижные игры, спортивные (элементы) упражнения, физкультурные праздники
Корректирующая гимнастика для укрепления основных дыхательных мышц, улучшения легочной вентиляции	Все формы двигательной активности (с учетом возраста, функциональных возможностей кардиореспираторной системы), оздоровительный бег, самомассаж
Подвижные игры лечебно-оздоровительной направленности	Физкультурные занятия, физкультурные паузы массажная дорожка
Спортивно-прикладные упражнения	Оздоровительный бег, катание на велосипедах
Активный отдых	Развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья
Светотерапия, цветотерапия	Обеспечение светового режима, цветовое и световое сопровождение среды и воспитательно-образовательного процесса



Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов, оформление фона занятий, музыкально-театрализованная деятельность, хоровое пение
Гимнастики в течение дня	Психогимнастика, пальчиковая, зрительная, мимическая, артикуляционная, кинезиологическая гимнастики, упражнения на релаксацию
Обеспечение здорового питания	Витаминоизация третьего блюда, введение в пищу лука и чеснока, введение в пищу свежих фруктов и овощей, фруктовых и овощных соков
Кислородный коктейль	Обогащает организм кислородом, восстанавливает силы при переутомлении, снимает синдром хронической усталости, повышает иммунитет
Медицинские и профилактические осмотры специалистами Вакцинация против гриппа	МУЗ УБ

### Закаливающие мероприятия:

Факторы закаливания	Характер воздействия	Методы
Воздух	Температурное воздействие на организм (на кожные покровы, легкие и другие органы и системы)	Прогулки в любую погоду в соответствующей одежде. Дневной сон при открытой форточке. Хождение босиком по полу и «дорожкам здоровья» не менее 15 минут в день. Дозированное хождение босиком в летний период. Занятия в группе в облегченной одежде при t18-20 С. Утренняя гимнастика в облегченной одежде при открытой форточке. Занятия в зале в облегченной одежде.
Вода	Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворенных в воде на кожу, дыхательную и др. системы.	Умывание и др. гигиенические процедуры. Мытье рук холодной водой до локтя. Полоскание полости рта после еды холодной водой. Обливание ног холодной водой
Солнце	Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетовой и инфракрасной частей спектра солнечного излучения	Свето-воздушные ванны. Отдых в тени



## Оздоровительно-профилактические мероприятия для детей

Цель: сохранение физического и психического здоровья детей; профилактика заболеваемости, пропаганда и формирование навыков здорового образа жизни.

№	Содержание работы	Время	Ответственные
1	Продолжить работу над формированием предметно-развивающей среды, способствующей проведению оздоровительно-профилактических мероприятий.	в течение года	педколлектив
2	Организация жизни детей в адаптационный период; создание комфортного режима дня	08, 09, 10-- 2022	педперсонал, м/с
3	Организация полноценного питания детей	в течение года	зав. производством, комиссия по питанию, м/с
4	Подбор, маркировка мебели в группах	09-2022	завхоз, м/с, воспитатели,
5	Осуществление дифференцированного подхода к детям с учетом индивидуально - возрастных особенностей детей	в течение года	педколлектив
6	Осуществление контроля за соблюдением: --санитарно-гигиенических норм в ДОУ; -- температурного режима; --режима проветривания; кварцевания --выявления и недопущения детей с начальными признаками заболевания	в течение года, ежедневно	воспитатели, м/с, комиссия по ОТ, ТБ
7	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в учреждении, выполнением воспитанниками с/г правил	постоянно	м/с, завхоз, мл/воспитатели
8	Организация двигательного режима: --утренняя гимнастика --гимнастика после дневного сна --гимнастика для развития зрительного восприятия --пальчиковая гимнастика --дыхательная гимнастика --артикуляционная гимнастика --психогимнастика, упражнения для профилактики психо-эмоционального напряжения	в течение года, ежедневно	воспитатели, инстр. ФК, муз/р, пед.-психолог



	<p>--игры и упражнения с элементами релаксации и саморегуляции</p> <p>--физкультурные занятия</p> <p>--подвижные игры; с элементами спортивных игр</p> <p>--самостоятельная двигательная деятельность</p> <p>--физкультурные развлечения</p> <p>--физкультурно-спортивные праздники</p>	<p>3 р. в нед. ежедневно</p> <p>1 р. в мес. 4 р. в год</p>	
9	Использование приемов релаксации; минуты тишины, музыкальные паузы	в теч. года, ежедневно	воспитатели
10	Музыкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов, оформление фона занятий, музыкально-театрализованная деятельность, хоровое пение	в теч. года, ежедневно	воспитатели, музыкант
11	Свето- и цветотерапия: обеспечение светового режима, цветовое и световое сопровождение среды и воспитательно-образовательного процесса	в течение года	педколлектив
12	Самомассаж биологически активных зон	в теч. года, ежедневно	воспитатели
13	--Свето-воздушные ванны (облегченная одежда, соответствующая сезону года); --умывание лица, обливание рук по локоть; --сон при открытых фрамугах; --прогулки на свежем воздухе, в том числе «комнатные»; --игры с водой, игры с природным материалом; --игры и трудовая деятельность на участке	в теч. года, ежедневно	воспитатели
14	Индивидуальный режим пробуждения с последующей «дорожкой здоровья»	в теч. года, ежедневно	воспитатели
15	Гигиенические процедуры (мытьё рук, полоскание рта после еды и т. д.)	в теч. года, ежедневно	воспитатели, мл. воспитатели
16	Витаминизация третьего блюда. Введение в пищу свежих фруктов и овощей, фруктовых и овощных соков, чеснока и лука	в теч. года, ежедневно октябрь- март	м/с



17	Антропометрические данные	2 р. в год	м/с
18	Осмотр детей на педикулез и наличие кожных заболеваний Термометрия	ежедневно	м/с, воспитатели
19	Кварцевание помещений, обеззараживание воздуха в помещениях рециркуляторами	в течение года, ежедневно	м/с, воспитатели, мл. воспитатели
20	Проведение лечебных и профилактических мероприятий, прививок	в течение года	ГБУЗ УБ, м/с
21	Организация углубленных медицинских осмотров узкими специалистами с комплексной оценкой здоровья	в течение года	ГБУЗ УБ, м/с, воспитатели
22	Санация полости рта	1 р. в год	ДСП, м/с,
23	Обследование детей на энтеробиоз	ноябрь, апрель	ГБУЗ УБ, м/с
24	Активный отдых: физкультурно-спортивные развлечения, физкультурно-спортивные праздники, подвижные игры, дни здоровья	1 р. в нед. 2 р. в год ежедневно 3 р. в год	инстр. ФК, муз/р, воспитатели
25	Посещение спортивного зала* и спортивной площадки МАОУ СОШ 86 для проведения физкультурных занятий и спортивных мероприятий; участия в школьных физкультурно-спортивных мероприятиях, мониторинга физического развития воспитанников.	в течение года	инстр. ФК, воспитатель, учитель ФК, м/с

\*При спокойной эпидемиологической обстановке



**Физкультурно-оздоровительные развлечения, досуги, праздники  
на период 2022-2023 учебного года**

дата	Мероприятия	группы
IX  29.09	Спортивно-туристическое развлечение «Мы ребята-туристы» (путешествие по Краснодарскому краю)	3, 4, 5
	Физкультурное развлечение «На лесной полянке»	1,2, 6
	Физкультурное развлечение «Кошкин дом»	все группы
X	Веселые старты «Профессия – пожарный»	все группы
	День здоровья: день подвижных игр	1,2, 6
	Квест-игра «В осеннем лесу»	3, 4,5
XI	Физкультурное развлечение «Олимпийцы среди нас»	3, 4, 5
	Спортивно – познавательное развлечение «Игры народов мира»	все группы
	Физкультурный досуг «Мамины помощники»	
XII	Зимняя эстафета	3, 4,5
	Физкультурное театрализованное развлечение «Теремок»	1,2,3
I	Физкультурное развлечение «О, спорт, ты -- мир!» (зимние Олимпийские игры)	3, 4, 5
	Физкультурное развлечение «Зимние забавы»	все группы
II	Физкультурное развлечение «Наша Армия сильна»	1, 2, 3
	<i>Семейный физкультурный праздник «Школа настоящих пап»</i>	3, 4, 5
	Физкультурное развлечение «Проводы Зимы»	все группы
III	Викторина, эстафета «Праздник здоровья»	3, 4, 5
	Праздник мяча	1, 2, 6
	День здоровья: день бегуна	все группы
IV	Физкультурное развлечение «Казачий круг»	все группы
	Веселые старты (совместно с СОШ)	3, 4, 5
	Физкультурное развлечение «Школа космонавтов»	все группы
V	<i>Физкультурный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»</i>	все группы
	Военно-спортивная игра «Зарница» (совместно с СОШ)	3, 4, 5



## Оздоровительно-профилактические мероприятия с сотрудниками

Цель: просвещение в области физкультурно-оздоровительных и санитарно-гигиенических знаний, профилактика заболеваемости и эмоционального выгорания, пропаганда здорового образа жизни.

№	Содержание работы	Дата	Ответственный
1	Контроль за соблюдением санэпидрежима в ДОУ, выполнением санитарно-гигиенических правил, масочного режима	в течение года 1 раз в год	м/с
2	Диспансеризация сотрудников	1 р. в год	заведующая, м/с
3	Профилактические медицинские осмотры	по плану, по запросам	м/с
4	Индивидуальные и групповые занятия, диагностика, консультации по повышению уровня коммуникативных навыков профессиональной деятельности, предупреждению и снятию психологической перегрузки; по личностным проблемам	в течение года	педагог-психолог
5	Профилактические индивидуальные и групповые занятия, консультации; Организация спортивно-оздоровительных мероприятий	в течение года	инструктор ФК
6	Индивидуальные консультации по вопросам организации работы с детьми	в течение года	м/с, инстр. ФК, пед-психолог
7	Консультации и лекции специалистов ГБУЗ УБ ст. Старокорсунской для персонала ДОУ	в течение года	гл. врач УБ, м/с
8	Санитарно-просветительная работа с младшим и обслуживающим персоналом Инструктажи по должностным инструкциям, нормам СанПиН, правилам санитарных мероприятий во время эпидемии	08-09-2022	м/с, завхоз
9	Совещание «Организация питания». Создание комиссии по питанию.	09-2022	заведующий, зав. производством
10	Текущие инструктажи по ТБ и ОТ	09-2022 12-2022 03-2023 05-2023	завхоз
11	Консультации «Задачи адаптационного периода»	08-09-22	ст. воспитатель м/с,



12	Педсовет «Физическая культура и развитие здоровья ребенка»	10-2022	ст. воспитатель
13	Консультации -«Организация профилактических мероприятий по инфекционно-вирусным заболеваниям» -«Организация физкультурно-оздоровительной работы», --Логоритмика для дошкольников -«Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни» -«Организация здорового питания в дошкольной организации»	09-2022 10 11 12	м/с ст. воспитатель Захарова О.Н. Матюха А.Н. зав. производством
14	Проверка организации питания; санитарное состояние на пищеблоке, выполнение правил СанПиН	10-12-2022	комиссия по питанию, завхоз
15	Практикум «Выполнение санэпидрежима»	11-2022	м/с
16	Инструктаж «ТБ при проведении массовых мероприятий»	12-2022	завхоз
17	Производственное совещание «Об охране жизни и здоровья детей в зимний период»	01-2023	заведующий
18	Семинар-практикум Развитие чувства ритма у детей дошкольного возраста посредством использования здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях»	01-2023	Захарова О.Н.
19	Консультации: -«Закаливание зимой» -«Физическая готовность дошкольников к обучению в школе» -«Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах»	01-2023 02-2023 03-2023	м/с Марченко О.С. Шукюрова А.Х. Горбатко Т.П.
20	Рейд по выполнению правил ОТ и ТБ сотрудников Проверка выполнения правил СанПиН; требований к санитарному содержанию помещений и дезинфекционных мероприятий	02- 2023	завхоз, комиссия ОТ м/с
21	Инструктаж по ТБ при проведении массовых мероприятий	02-2023	завхоз
22	Производственное собрание «Санитарное состояние групповых помещений»	02-2023	заведующий, комиссия ОТ
23	Семинар-практикум «Подвижная игра как фактор развития физических качеств детей»	03-2023	ст. воспитатель
24	Производственное совещание «Состояние работы по профилактике несчастных случаев, травматизма, ЧС»	03-2023	ст. воспитатель комиссия ОТ,



25	Практикум «Выполнение санэпидрежима»	04-2022	
26	Консультации -«Формирование представления о здоровой и полезной пище через различные формы работы с дошкольниками»	03-2023	зав. производством
	-«Здоровый образ жизни педагогов ДООУ и его влияние на здоровье детей»	04-2023	м/с Башкирева О.А.
	-«Обеспечение безопасности жизни и здоровья детей при проведении занятий и других видов педагогической деятельности в летний период»	05-2023	ст. воспитатель
27	Текущие инструктажи по ТБ и ОТ к летне-оздоровительному сезону	05-2023	заведующий, завхоз, м/с
28	Презентация «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	05-2023	Говор О.А.
29	Своевременное систематическое оформление и заполнение информационных стендов	в течение года	ст. воспитатель
30	Организация совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий для воспитателей и родителей	в течение года	воспитатели, инструктор ФК,

## Оздоровительно-просветительские мероприятия для родителей

Цель: просвещение родителей, пропаганда здорового образа жизни.

№	Содержание работы	Время	Ответственные
1	Оформление информационных уголков и стендов для родителей	09-2022	воспитатели
2	Консультации и лекции по теме «Адаптация детей в детском саду»	08, 09, 10-2022	педперсонал
3	Индивидуальные консультации по вопросам воспитания, оздоровления и развития детей	в теч. года, по запросам	педперсонал
4	Консультации -Закаливание детей дошкольного возраста. -Организация занятий по обучению дошкольников безопасному поведению на улице. -Игры для коррекции осанки и профилактики плоскостопия -Критерии готовности ребенка к школьному обучению	09-2022	ст. воспитатель
		10-2022	инструкт. ФК
5	Информационные листки -Осторожность -основа безопасности -Дети и средства массовой безопасности	10-2022	ст. воспитатель
6	Физкультурный досуг «Мамины помощники»	11-2022	инстр. ФК
7	Консультации -Профилактика детских инфекций -Вредные привычки у дошкольников	11-2022	м/с ст. воспитатель
8	Информационные листки -Развивающие игры для малышей -Двигательно-оздоровительные моменты для снятия напряжения у детей	11-2022	ст. воспитатель
9	Папка-передвижка «Охрана и укрепление здоровья детей»	12-2022	ст. воспитатель
10	Инф листки -Развитие внимания у детей старшего дошкольного возраста -Зачем язычку делать зарядку	01-2023	ст. воспитатель
11	Консультации «Сенсорное развитие детей» -Физическая готовность дошкольников к обучению в школе	02-2023	Тарасенко Л.Н. ст. воспитатель
12	Семейный физкультурно-спортивный праздник «Школа настоящих пап»	02-2023	инстр. ФК, музработник, воспитатели



13	Консультации -Развивающие игры для малышей -Влияние классической музыки на психоэмоциональное состояние детей дошкольного возраста	03-2023	ст. воспитатель
14	Консультация -Критерии готовности дошкольников к школьному обучению -Музыка здоровья	04-2023	пед-психолог
15	Памятки для родителей Обеспечение безопасности жизни и здоровья детей Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников	04-2023	ст. воспитатель Горбатко Т.П.
16	Консультация «Закаливание летом»	05-20123	ст. воспитатель
17	Папка-передвижка «Играем с песком, водой и глиной»	05-2023	ст. воспитатель
18	<i>Физкультурный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»</i>	05-2023	инстр. ФК, воспитатели
19	Консультации и лекции специалистов МУЗ УБ	в течение года	м/с
20	Сообщения и лекции на физкультурно-оздоровительные темы на родительских собраниях	в течение года	педперсонал

Групповые физкультурно-оздоровительные мероприятия,  
развлечения, досуги с детьми и родителями, совместно с СОШ

№	Мероприятия	дата	ответственный
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			



## Образовательные нагрузки



**Учебный план** по программе «От рождения до школы» (под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.) во **2-й младшей группе, 3-4 г.**

№ п/п	Игровая образовательная деятельность	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
<b>Основная часть</b>				
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
2.	Формирование элементарных математических представлений	1	4	36
3.	Развитие речи. Художественная литература	1	4	36
4.	Художественное творчество:			
	Рисование	1	4	36
	Лепка	0,5	2	18
	Конструирование	0,5	2	18
5.	Физкультурная	3	12	108
6.	Музыкальная	2	8	72
	Общее количество	10	40	360

**Сетка игровой образовательной деятельности**  
2-й младшей группы (№ 1, 3 – 4 года)

День недели	образовательная деятельность	Время
Понедельник	1. Музыкальное 2. Ознакомление с окружающим	9.10- 9.25 9.35 - 9.50
Вторник	1. Физкультурное 2. Развитие речи. Художественная литература	9.10 – 9.25 9.35 - 9.50
Среда	1. Музыкальное 2. Формирование элементарных математических представлений	9.10 – 9.25 9.35 - 9.50
Четверг	1. Физкультурное 2. Лепка/ конструирование	9.10 – 9.25 9.35 - 9.50
Пятница	1. Рисование 2. Физкультурное	9.10 – 9.25 9.35 – 9.50



**Учебный план** по программе «От рождения до школы» (под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А) в **средней группе, 4-5 лет**

№ п/п	Игровая образовательная деятельность	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
	<b>Основная часть</b>			
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
	Формирование элементарных математических представлений	1	4	36
2.	Развитие речи. Художественная литература	1	4	36
3.	Художественное творчество:			
	Рисование	1	4	36
	Лепка	1	4	36
	Аппликация	0,5	2	18
	Конструирование	0,5	2	18
4.	Физкультурное	3	12	108
5.	Музыкальное	2	4	72
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>360</b>

**Сетка игровой образовательной деятельности** средней группы (№2, 4-5 л.)

День недели	образовательная деятельность	Время
Понедельник	1. Ознакомление с окружающим 2. Музыкальное	9.10 - 9.30 9.40 – 10.00
Вторник	1. Развитие речи . Художественная литература 2. Физкультурное	9.10 - 9.30 9.40 – 10.00
Среда	1. Формирование элементарных математических представлений 2. Музыкальное 3. Рисование	9.10 - 9.30 9.40 – 10.00 16.00 — 16.20
Четверг	1. Лепка 2. Физкультурное	9.10-9.30 9.40 – 10.00
Пятница	1.Физкультурное 2. Конструирование/аппликация	9.10 – 9.30 9.40- 10.00

**Учебный план** по программе «От рождения до школы» (под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.) **в старшей группе, 5-6 лет.**

№ п/п	Игровая образовательная деятельность	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
<b>Основная часть</b>				
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
2.	Формирование элементарных математических представлений	1	4	36
3.	Развитие речи. Художественная литература	2	8	72
4.	Рисование	2	8	72
	Аппликация	0,5	2	24
	Лепка	0,5	2	24
	Конструирование и ручной труд	1	4	36
5.	Физкультурная	3	12	108
6.	Музыкальная	2	8	72
7.	Всего:	13	52	480

**Сетка игровой образовательной деятельности старшей группы (№3, 5-6 лет)**

День недели	образовательная деятельность	Время
Понедельник	1.Ознакомление с окружающим 2. музыкальное	9.20– 9.45 10.05 – 10.30
Вторник	1. Развитие речи. Художественная литература 2. Конструирование и ручной труд 3. Физкультурное (на прогулке)	9.20 – 9.45 9.55 – 10.20 11.00 –11.30
Среда	1. Рисование 2. Музыкальное 3. Аппликация/лепка	9.20 – 9.45 10.05 – 10.30 15.40 – 16.10
Четверг	1.Формирование элементарных математических представлений 2. Физкультурная 3. Развитие речи. Художественная литература	9.20 – 9.45 10.05 – 10.30 15.40 – 16.10
Пятница	1. Рисование 2. Физкультурное	9.00-9.25 10.05 – 10.30



**Учебный план** по программе «От рождения до школы» (под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.) в старшей группе, 5-6 лет.

№ п/п	Непосредственно образовательная деятельность	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
<b>Основная часть</b>				
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
2.	Формирование элементарных математических представлений	1	4	36
3.	Развитие речи. Художественная литература	2	8	72
4.	Рисование	2	8	72
	Аппликация	0,5	2	24
	Лепка	0,5	2	24
	Конструирование и ручной труд	1	4	36
5.	Физкультурная	3	12	108
6.	Музыкальная	2	8	72
7.	Всего:	13	52	480

**Сетка игровой образовательной деятельности старшей группы (№3, 5-6 лет)**

День недели	Непосредственно образовательная деятельность	Время
Понедельник	1. Ознакомление с окружающим 2. Физкультурное	9.20– 9.45 10.10 – 10.35
Вторник	1. Развитие речи. Художественная литература 2. Музыкальное 3. Конструирование и ручной труд	9.20 – 9.45 10.10 – 10.35 10.50 – 11.15
Среда	1. Формирование элементарных математических представлений 2. Музыкальное 3. Аппликация / лепка	9.20 – 9.45 10.10 – 10.35 10.50 —11.15
Четверг	1. Развитие речи. Художественная литература 2. Физкультурное 3. Рисование	9.20 – 9.45 10.10 – 10.35 10.50 – 11.15
Пятница	1. Рисование 2. Физкультурное	9.20-9.45 10.10 – 10.35

**Учебный план по программе «От рождения до школы» (под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.) в подготовительной к школе группе, 6-7 лет**

№ п/п	Игровая образовательная деятельность	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
I	Основная часть			
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
2.	Формирование элементарных математических представлений	2	8	72
3.	Художественная литература Развитие речи и подготовка к обучению грамоте	1 1	4 4	36 36
4.	Художественное творчество: Рисование Аппликация Лепка Конструирование, ручной труд	3 0,5 0,5 1	12 2 2 4	108 18 18 36
5.	Физкультурное	3	12	108
6.	Музыкальное	2	8	72
7.	Всего:	15	64	540

**Сетка игровой образовательной деятельности подготовительной к школе группы (№ 4, 6 - 7 лет)**

День недели	образовательная деятельность	Время
Понедельник	1. Ознакомление с окружающим	9.0 – 9.30
	2. Рисование	9.40— 10.10
	3. Музыкальное	10.20 – 10.50
Вторник	1. Формирование элементарных математических представлений	9.00 – 9.30
	2. Развитие речи. Ознакомление с худ/л	9.40 – 10.10
	3. Физкультурное	10.20-10.50
Среда	1. Рисование.	9.20 – 9.50
	2. Развитие речи. Подготовка к обучению грамоте	10.00 – 10.30
	3. Музыкальное	10.40-11.10
Четверг	1.Формирование элементарных математических представлений	9.00 – 9.30
	2. Конструирование, ручной труд	9.40 – 10.10
	3. Физкультурное	10.30 – 11.00
Пятница	1. Рисование	9.00 - 9.30
	2. Аппликация/лепка	10.40 – 10.10
	3. Физкультурное (на прогулке)	10.40--11.10



**Учебный план** по программе «От рождения до школы» (под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.) в подготовительной к школе группе №5, 5-7 лет

№ п/п	Игровая образовательная деятельность	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
I	Основная часть			
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
2.	Формирование элементарных математических представлений	2	8	72
3.	Художественная литература Развитие речи и подготовка к обучению грамоте	1	4	36
4.	Художественное творчество:			
	Рисование	3	12	108
	Аппликация	0,5	2	18
	Лепка	0,5	2	18
	Конструирование, ручной труд	1	4	36
5.	Физкультурное	3	12	108
6.	Музыкальное	2	8	72
7.	Всего:	15	64	540

**Сетка игровой образовательной деятельности**  
подготовительной к школе группы №5

День недели	образовательная деятельность	Время
Понедельник	1. Ознакомление с окружающим	9.0 – 9.30
	2. Рисование	9.40— 10.10
	3. Музыкальное	10.20 – 10.50
Вторник	1. Формирование элементарных математических представлений	9.00 – 9.30
	2. Развитие речи. Ознакомление с худ/л	9.40 – 10.10
	3. Физкультурное	10.20-10.50
Среда	1. Рисование.	9.20 – 9.50
	2. Развитие речи. Подготовка к обучению грамоте	10.00 – 10.30
	3. Музыкальное	10.40-11.10
Четверг	1.Формирование элементарных математических представлений	9.00 – 9.30
	2. Конструирование, ручной труд	9.40 – 10.10
	3. Физкультурное	10.30 – 11.00
Пятница	1. Рисование	9.00 - 9.30
	2. Аппликация/лепка	10.40 – 10.10
	3. Физкультурное (на прогулке)	10.40--11.10

**Учебный план** по программе «От рождения до школы» (под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.) в группе кратковременного пребывания №6, 3-5 лет.

№ п/п	Игровая образовательная деятельность	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
<b>Основная часть</b>				
1.	Ознакомление с окружающим	1	4	36
2.	Формирование элементарных математических представлений	1	4	36
3.	Развитие речи. Художественная литература	1	4	36
4.	Рисование	1	4	36
	Лепка	0,5	2	18
	Конструирование	0,5	2	18
5.	Физкультурное	3	12	108
6.	Музыкальное	2	8	72
7.	Общее количество	10	40	360

**Сетка игровой образовательной деятельности**  
в группе кратковременного пребывания (№ 6, 3-5 лет)

День недели	образовательная деятельность	Время
Понедельник	1.Музыкальное	8.40 – 9.00
	2.Ознакомление с окружающим	11.10 – 11.30
Вторник	1. Физкультурная	8.40 – 9.00
	2. Развитие речи. Художественная литература	11.00 – 11.0
Среда	1. Музыкальное	8.40 – 9.00
	2. Формирование элементарных математических представлений	11.00 – 11.20
Четверг	1. Физкультурное	8.40 – 9.00
	2. Конструирование/лепка	11.00 – 11.20
Пятница	1. Рисование	8.40 – 9.00
	2. Физкультурное	11.00 – 11.20



**Учебный план по программе воспитания и обучения в детском саду (под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой) в разновозрастных кратковременных группах семейного воспитания кратковременного пребывания №7, 8**

Основные направления работы	2-3 года — количество занятий за			4-5 лет-- количество занятий за			6-7 лет – количество занятий за		
	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год	неделю	месяц	год
Ребенок и окружающий мир	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Формирование элементарных математических представлений				1	4	36	2	8	72
Художественная литература	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Развитие речи и подготовка к обучению грамоте							1	1	36
Рисование	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Лепка	0,5	2	18	0,5	2	18	1	4	36
Аппликация				0,5	2	18	1	4	36
Конструирование, ручной труд							1	4	36
Физкультурное	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Музыка	2	8	72	2	8	72	2	8	72
<i>Общее кол-во занятий</i>	<i>9-10</i>	<i>34</i>	<i>306</i>	<i>10</i>	<i>44</i>	<i>396</i>	<i>14</i>	<i>56</i>	<i>514</i>

**Сетка игровой образовательной деятельности в разновозрастных группах семейного воспитания кратковременного пребывания №7, 8**

Возраст / день недели	2—3 года	4—5 лет	6—7 лет
	2 занятия по 15-20 мин	2-3 занятия по 20 мин	3 занятие по 30-40 мин
понедельник	Художественная литература	Художественная литература Аппликация	Художественная литература Аппликация
	Музыкальное	Музыкальное	Музыкальное
вторник	Лепка	Лепка	Лепка
	Физкультурное	Физкультурное	Физкультурное Формирование элементарных математических представлений
среда	Ребенок и окружающий мир	Ребенок и окружающий мир	Ребенок и окружающий мир
	Музыкальное	Музыкальное	Музыкальное Конструирование и ручной труд
четверг			Развитие речи и подготовка к обучению грамоте
		Формирование элементарных математических представлений	Формирование элементарных математических представлений
	Физкультурное	Физкультурное	Физкультурное
пятница	Рисование	Рисование	Рисование
	Физкультурное	Физкультурное	Физкультурное

**График прогулок возрастных групп МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад №226 «Капелька»» на 2022—2023 учебный год**

Группы	Время проведения прогулок	
	Холодный период	Теплый период
2-я младшая (1)	10.35—12.20 16.00—17.20	9.00—12.00 16.30—17.30
Средняя (2)	10.35—12.20 16.00—17.20	9.00—12.00 16.30—17.30
Группа кратковременного пребывания (6)	8.50—10.30	8.40—11.00
Старшая (3)	10.45—12.30 16.00—17.20	9.00—12.00 16.30—17.30
Подготовительная (4, 5)	10.45—12.30 16.00—17.20	9.00—12.00 16.30—17.30
Группа семейного воспитания (7)	11.00—12.30	9.00—11.30
Группа семейного воспитания (8)	11.00—12.30	9.00—11.30



## График питания групп МБДОУ «Детский сад №226» г. Краснодара

Группа	Завтрак		2-й завтрак		Обед		Полдник		Ужин	
	Холодный период	Теплый период	Холодный период	Теплый период	Холодный период	Теплый период	Холодный период	Теплый период	Холодный период	Теплый период
2-я младшая	8.30-8.50	8.30-8.50	10.10-10.25	10.10-10.25	12.30-13.00	12.10-12.40	15.20-15.30	15.25-15.45	17.40-18.10	17.40-18.10
Средняя	8.30-8.50	8.30-8.50	10.10-10.25	10.10-10.25	12.30-13.00	12.10-12.40	15.20-15.30	15.25-15.45	17.40-18.10	17.40-18.10
ГКП			10.30-10.40	10.00-10.10						
Старшая	8.30-8.50	8.30—8.50	10.35-10.45	10.00-10.10	12.40-13.10	12.20-12.50	15.20-15.30	15.25-15.45	17.40-18.10	17.40-18.10
Подгот.	8.30-8.50	8.30—8.50	10.35-10.45	10.00-10.10	12.40-13.10	12.20-12.50	15.20-15.30	15.25-15.45	17.40-18.10	17.40-18.10
ГСВ 7			10.40-11.00	10.30-10.50						
ГСВ 8			10.40-11.00	10.30-10.50						

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение МО г. Краснодар «Детский сад №226 «Капелька»**  
**Циклограмма оздоровительных мероприятий**

№	Мероприятие	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Воздушные ванны	❖	❖	❖	❖	❖	❖	❖	❖	❖	❖	❖	❖
2	Свето-воздушные ванны				○	○	○	○	○	○	○		
3	Водные процедуры	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
4	Босохождение					■	■	■	■	■	■		
5	Дорожки здоровья	➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤	➤
6	Гимнастики в течение дня	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Игры и упражнения с элементами релаксации и саморегуляции	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿	✿
8	Самомассаж	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
9	Иммуноукрепляющие коктейли												
10	Аскорбиновая кислота	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈
11	Фитонцидотерапия	⊗	⊗	⊗	⊗						⊗	⊗	⊗
12	Кварцевание	⊗	⊗								⊗	⊗	⊗



**Режимы дня в воспитательных группах  
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №226»**

Режим дня (12 часов) 2 младшей группы (3-4 года), холодный период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—9.00
3. Игры, подготовка к занятиям	9.00—9.10
4. Игровая образовательная деятельность:	9.10—9.25 9.35—9.50
5. Второй завтрак	10.00—10.10
6. Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.10--12.00
8. Возвращение с прогулки, игры, подготовка к обеду	12.00—12.20
9. Обед	12.20—12.50
10. Подготовка ко сну, дневной сон	12.50—15.00
11. Подъем, с/г процедуры, игры	15.00—15.20
12. Подготовка к полднику, полдник	15.20—15.40
13. Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, труд	15.40—16.00
14. Подготовка к прогулке, прогулка	16.00—17.30
15. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30—17.50
16. Подготовка к ужину, ужин	17.50—18.20
17. Самостоятельная деятельность, уход домой	18.20—19.00

Режим дня (12 часов) 2 младшей группы (3-4 года), теплый период года:

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00—8.3
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—9.00
3. Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00—9.15
4. Организованная детская деятельность (на участке)	9.15—9.30
5. Игры, труд, наблюдения, воздушные процедуры. Второй завтрак	9.30—11.30 10.00—10.10
6. Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30—12.00 12.00—12.30
7. Подготовка к обеду, обед	12.30—15.20
8. Подготовка ко сну, дневной сон	15.20—16.00
9. Подъем, игры, самостоятельная деятельность	16.00—16.20
10. Подготовка к полднику, полдник	16.20—17.50
11. Подготовка к прогулке, прогулка, игры и труд на участке	16.20—17.50
12. Возвращение с прогулки	17.50—18.00
13. Подготовка к ужину, ужин	18.00—18.30
14. Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30-19.00

*Режим дня (12 часов) средней группы (4-5 лет), холодный период*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—9.00
3. Игры, самостоятельная детская деятельность	9.00—9.10
4. Игровая образовательная деятельность	9.10—9.30 9.40—10.00
5. Второй завтрак	10.00—10.10
5. Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.10—12.00
6. Возвращение с прогулки, игры	12.00—12.20
7. Подготовка к обеду, обед	12.20—12.50
8. Подготовка ко сну, дневной сон	12.50—15.00
9. Подъем, воздушные, водные процедуры, игры	15.00—15.20
10. Подготовка к полднику, полдник	15.20—15.40
11. Игры, труд, самостоятельная игровая деятельность	15.40—16.00
12. Подготовка к прогулке, прогулка	16.00--17.30
13. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.30—17.50
14. Подготовка к ужину, ужин	17.50—18.20
15. Игры, самостоятельная деятельность, уход домой	18.20—19.00

*Режим дня (12 часов) средней группы (4-5 лет), теплый период*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—9.00
3. Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00—9.15
4. Образовательная деятельность (на участке)	9.15—9.35
5. Игры, труд, наблюдения, воздушные процедуры	9.35—11.30
Второй завтрак.	10.00-10.10
6. Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.30—12.00
7. Подготовка к обеду, обед	12.00—12.30
8. Подготовка ко сну, дневной сон	12.30—15.20
9. Подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.20—16.00
10. Подготовка к полднику, полдник	16.00—16.20
11. Подготовка к прогулке, прогулка	16.20—17.50
12. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50—18.00
13. Подготовка к ужину, ужин	18.00—18.30
13. Игры, уход домой	18.30—19.00



*Режим дня (12 часов) старшей группы (5-6 лет), холодный период*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—8.50
3. Самостоятельная игровая деятельность	8.50—9.20
4. Образовательная деятельность	9.20—9.45
	9.55—10.20
5. Второй завтрак.	10.20—10.35
6. Подготовка к прогулке	10.35—10.45
7. Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.45—12.30
8. Возвращение с прогулки	12.30—12.40
9. Подготовка к обеду, обед	12.40—13.10
10. Подготовка ко сну, дневной сон	13.10—15.00
11. Подъем, самостоятельная деятельность, игры	15.00—15.20
12. Подготовка к полднику, полдник	15.20—15.30
13. Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.30—16.00
<i>Среда, четверг: игровая образовательная деятельность</i>	
14. Подготовка к прогулке, прогулка	16.10—17.40
15. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.40—18.00
16. Подготовка к ужину, ужин	18.00—18.30
17. Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30—19.00

*Режим дня (12 часов) старшей группы (5-6 лет), теплый период*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—8.50
3. Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, выход на участок	8.50—9.00
4. Организованная деятельность	9.00—9.25
5. Игры, наблюдения, труд, воздушные процедуры	9.25—12.00
Второй завтрак	10.00—10.10
6. Возвращение с прогулки, с/г процедуры	12.00—12.20
7. Подготовка к обеду, обед	12.20—12.50
8. Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-- 15.10
9. Подъем, самостоятельная деятельность	15.10—15.25
10. Подготовка к полднику, полдник	15.25—15.45
11. Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.45—16.30
12. Подготовка к прогулке, прогулка	16.30—17.50
13. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.50—18.00
14. Подготовка к ужину, ужин	18.00—18.30
15. Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30—19.00

*Режим дня (12 часов) подготовительной группы (6-7 лет), холодный период*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—8.50
3. Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50—9.00
4. Игровая образовательная деятельность	9.00—9.30
	9.40—10.10
	10.20—10.50
Второй завтрак.	10.50—11.00
5. Подготовка к прогулке, прогулка	11.00—12.30
6. Возвращение с прогулки, с/г процедуры, подготовка к обеду	12.30—12.40
7. Обед	12.40—13.10
8. Подготовка ко сну, дневной сон	13.10—15.00
9. Подъем, самостоятельная деятельность	15.00—15.25
10. Подготовка к полднику, полдник	15.25—15.40
11. Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, подготовка к прогулке	15.40—16.10
12. Прогулка	16.10—17.40
13. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	17.40—18.00
14. Подготовка к ужину, ужин	18.00—18.30
15. Самостоятельная деятельность, уход домой	18.30—19.00

*Режим дня (12 часов) в подготовительной группе (6-7 лет), теплый период*

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
1. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика, дежурство	7.00—8.30
2. Подготовка к завтраку, завтрак	8.30—8.50
3. Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке, выход на участок	8.50—9.00
4. Организованная деятельность	9.00—9.30
5. Игры, труд, наблюдения, воздушные процедуры	9.30—12.00
Второй завтрак	10.00—10.10
6. Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.00—12.20
7. Подготовка к обеду, обед	12.20—12.50
8. Подготовка ко сну, дневной сон	12.50—15.10
9. Подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.10—15.25
10. Подготовка к полднику, полдник	15.25—15.45
11. Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.45—16.30
<i>Четверг – игровая образовательная деятельность</i>	<i>16.00—16.30</i>
11. Подготовка к прогулке, прогулка	16.30—17.50
12. Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность,	17.50—18.00
13. Подготовка к ужину, ужин	18.00—18.30
14. Самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30—19.00



## Лист оздоровления

Ф. И. \_\_\_\_\_ дата поступления в д/с \_\_\_\_\_  
 год рождения \_\_\_\_\_

Содержание			
Физическое развитие			
Группа здоровья			
Физкультурная группа			

<i>Закаливающие мероприятия:</i> Утренняя гигиеническая гимнастика			
Самомассаж			
Оздоровительный бег			
Обливание проточной водой рук по локоть			
Дорожка здоровья			
Гимнастика для пробуждения			
Дыхательная гимнастика			
Гимнастика для глаз			
Артикуляционная гимнастика			
Инд. занятия по ФК			

<i>Лечебно-оздоровительные мероприятия:</i> Питание			
Витамины			
Полоскание зева			
Фитонцидотерапия			
Кислородный коктейль			
Иммунный коктейль			

<i>Пропущено по болезни:</i>			
<i>Консультации специалистов:</i>			
<i>Заключения врача:</i>			

## **Алгоритм проведения родительского собрания по оздоровлению дошкольников**

Главной задачей в каждом дошкольном учреждении является **задача физического развития и оздоровления детей**. Для ее реализации необходимо взаимодействовать с родителями воспитанников.

Одной из форм привлечения родителей к активному осмыслению проблем оздоровления детей можно считать **родительское собрание**.

### **Алгоритм проведения родительского собрания:**

1. **Теоретическая часть**, которую готовят в соответствии с темой педагоги ДОУ. Например, выступление старшего воспитателя «Проблемы и перспективы оздоровления дошкольников», презентация инструктора по физкультуре «Методы оздоровления дошкольников в ДОУ», сообщение воспитателя «Режим дня в условиях семьи и детского сада», информация медсестры «Питание и здоровье малыша».
2. **Анкетирование родителей**. Проводится заблаговременно для того, чтобы выявить основные тенденции во мнениях родителей по обсуждаемой проблеме.
3. **Подведение итогов анкетирования**. Например, «Преемственность в организации и содержании оздоровительных процедур в семье и детском саду» или «Взаимодействие детского сада и семьи по оздоровлению воспитанников».
4. **Выступления родителей по проблеме**. Например, «Закаливание дошкольника в семье», «Воспитание культурно-гигиенических навыков ребенка в семье» и др.
5. **Педагогические ситуации**. Обсуждение ситуаций активизирует родителей и делает общение с педагогами и специалистами полезным для обеих сторон.
6. **Телефон доверия**. В игровой форме родители могут задать любые интересующие их вопросы как вслух, так и в письменном виде. После родительского собрания все вопросы анализируются, и на их основе планируется дальнейшая работа с родителями.

### **Примерные анкеты для родителей**

#### **Анкета № 1:**

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?
2. Причины болезни:
  - недостаточное физическое воспитание ребенка в ДОУ;
  - недостаточное физическое воспитание ребенка в семье;
  - наследственность, предрасположенность.
3. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за направлением развития Вашего ребенка? (Да, нет, частично).
4. На что, на Ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь и здоровье и физической культуре ребенка:
  - соблюдение режима;
  - калорийное питание;
  - полноценный сон;
  - достаточное пребывание на свежем воздухе;
  - здоровая гигиеническая среда;
  - благоприятная психологическая атмосфера;
  - наличие спортивных и детских площадок;
  - физические занятия;
  - закаливающие мероприятия.
5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:
  - облегченная форма одежды на прогулке;



- облегченная одежда в группе;
  - обливание ног водой контрастной температуры;
  - хождение босиком;
  - систематическое проветривание группы;
  - прогулка в любую погоду;
  - полоскание горла водой комнатной температуры;
  - умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.
6. Знаете ли Вы, как укреплять здоровье ребенка дома? (Да, частично, нет).
7. Нужна ли Вам помощь детского сада? (Да, частично, нет).

**Анкета № 2:**

1. Какими видами спорта увлекаются члены Вашей семьи?
2. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
3. Посещает ли Ваш ребенок секцию, кружок? Какой?
4. Установлен ли режим дня для Вашего ребенка? (Да, нет).
5. Используете ли Вы прогулку как закаливающее средство?
6. Какие закаливающие мероприятия используете в условиях дома?
7. Какие виды деятельности используете для организации работы по формированию здорового образа жизни детей:
  - чтение книг;
  - просмотр телепередач;
  - беседы;
  - разбор ситуаций;
  - рассматривание иллюстраций;
  - совместные прогулки;
  - совместные занятия спортом.