

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕВОЛОЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН» ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЯНИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

188689, Ленинградская область, Всеволожский район, гп. Янино-1, ул. Новая, д. 17 www.ynino@vsevobr.ru
Тел. (81370)78-310

Приложение № 2
К Основной образовательной программе
Дошкольного образования
МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»
Структурное подразделение
Дошкольное отделение № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «СОШ «Янинский ЦО»
А.Б.Зюзин
Приказ от «10» сентября 2020 года №



**Система оздоровительной работы с детьми
в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении
«СОШ «Янинский ЦО» структурное подразделение
Дошкольное отделение № 3**

Ленинградская область
Всеволожский район
гп.Янино-1

2020 год

Система оздоровительной работы с детьми холодный период года

№ п/п	Название	Время проведения	Методика проведения	Кто проводит
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ 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 детей.	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 детей.	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, время проведения 3-5 минут. Постепенное снижение температуры воздуха до 21-20, увеличение продолжительности процедуры до 10-15 минут.	Воспитатель, младший воспитатель
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.	Воспитатель

			<p>Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «Раз». Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по груди, сказав «Раз». Намочить обе ладони и умыть лицо. 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.</p>	
3.	Дневная прогулка.	Ежедневно.	<p>Температура воздуха от -15 до 30 С. Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.</p>	Воспитатель
4.	Вечерняя прогулка.	Ежедневно.	<p>Температура воздуха от -15 до 30 С. Части прогулки: наблюдения, труд, подвижные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность.</p>	Воспитатель
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА				
1.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно.	<p>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</p>	Воспитатель

			воспитателя с детьми.	
2.	Физкультурное занятие	3 раза в неделю (в спортивном зале с инструктором по физической культуре – 2 раза; в спортивном зале с воспитателем 1 раз)	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 детьми в теплый период года

№ п/п	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 детей 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 детей, 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 детей).	Персонал группы, специалисты, врач, м/сестра.	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.
----	-------------	---	-------------------------------	--

Режим двигательной активности

№ п/п	Виды двигательной активности	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Младший дошкольный возраст (4 -5 лет)	Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
	1 половина дня	Время в минутах				
1	Утренняя гимнастика	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	15 мин
2	Занятия в физкультурном зале (ОО «Физическое развитие »)	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Динамические паузы, физкультминутки	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин	3 мин
4	Занятия по музыкальному развитию		10 мин	20 мин	25 мин	30 мин
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15 мин	15 мин	25 мин	25 мин	25 мин
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
	2 половина дня					
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	5 мин	7 мин	15 мин	15 мин	15 мин
8	Самостоятельная двигательная активность в группе	10 мин	15 мин	25 мин	25 мин	30 мин
9	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	35 мин
10	Самостоятельная	15 мин	15 мин	15 мин	25 мин	25 мин

	двигательная активность на вечерней прогулке					
	Всего в течение дня	1 час 32 мин	1 час 49 мин	2 часа 40 мин	3 часа 08 мин	3 часа 28 мин
	Итого в неделю	7 ч. 40 мин	8 ч. 13 мин	13 ч. 20 мин	15 ч. 40 мин	16 ч. 40 мин
	Физкультурный досуг	-	2 раза в месяц по 25 мин	2 раза в месяц по 25 мин	2 раза в месяц по 45 мин	2 раза в месяц по 45 мин
	День здоровья	Последняя пятница каждого месяца	Последняя пятница каждого месяца	Последняя пятница каждого месяца	Последняя пятница каждого месяца	Последняя пятница каждого месяца
	Спортивный праздник				2 раза в год по 1 часу 30 минут	2 раза в год по 1 часу 30 минут

скреплено печаттю _ 0 _ листа

Директор
МОВУ «СОШ «Янинський ЦО»
А.Б.Зюзин

