Система оздоровительной работы с детьми в ГБДОУ № 79 комбинированного вида Приморского района.

№ п/п	Название	Время проведения	Методика проведения	Кто проводит
САНИТАРНО_ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ				
1.	Сквозное проветрива-ние	До прихода детей, во время утренней прогулки, во время вечерней прогулки	В отсутствии детей, прекратить за 30 минут до прихода детей.	Воспитатель, помощник воспитателя.
2.	Кварцевание группы	В период вирусных инфекций ОРВИ, ОРЗ, гриппа.	В отсутствии детей, продолжительность сеанса – 50кв.м – 15-20 минут.	Медсестра, помощник воспитателя.
3.	Ионизация воздуха	В течение дня	Воздухоочиститель работает постоянно при номинальном режиме (горит зеленый светодиод), прибор помещается на расстоянии 1 метра от места длительного нахождения человека.	Воспитатель
4.	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, 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. 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.	Воспитатель
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.	2 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 минут	При открытой фрамуге, температура воздуха в помещении 18 С.	Воспитатель

Врач ГБДОУ _____ Л.А.Хруцкая.

Заведующая ГБДОУ _____А.В.Агафонова.