

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 78»

(Детский сад № 78)

**Приложения
к Программе «Здоровье»
на 2023 – 2028 годы**

*Приложение № 1
к Программе «Здоровье», утвержденной
приказом заведующего № 134 от 30.08.2023г.*

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы Детского сада № 78

| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
|--|---|
| Создание условий для двигательной активности | <ul style="list-style-type: none"> – гибкий режим; – занятия по подгруппам; – оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); – индивидуальный режим пробуждения после дневного сна |
| Система двигательной активности + система психологической помощи | <ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика; – прием детей на улице в теплое время года; – физкультурные занятия; – музыкальные занятия; – двигательная активность на прогулке; – физкультура на улице; – подвижные игры; – физкультминутки на занятиях; – динамические паузы; – гимнастика после дневного сна; – физкультурные досуги, забавы, игры; – корригирующая гимнастика после сна; – дыхательная гимнастика; – психогимнастика; – кружковая работа физкультурно-оздоровительной направленности |
| Система закаливания: - в повседневной жизни | <ul style="list-style-type: none"> – утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; – утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); – облегченная форма одежды; – ходьба босиком в спальне по "дорожке здоровья" до и после сна; – сон с доступом воздуха (+19°C ... +17°C); – солнечные ванны (в летнее время); |
| - специально организованная | <ul style="list-style-type: none"> – водное закаливание («рижский» метод закаливания/обширное умывание) – корригирующая гимнастика после сна; – ароматизация помещений (чесночно-луковая) в период роста числа простудных заболеваний |
| Организация рационального питания | <ul style="list-style-type: none"> – соблюдение режима питания; – строгое выполнение натуральных норм питания; – витаминизация 3-го блюда; – соблюдение питьевого режима; – гигиена приема пищи; – индивидуальный подход к детям во время приема пищи; – правильность расстановки мебели |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психо-эмоционального состояния | <ul style="list-style-type: none"> – диагностика уровня физического развития; – диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники; – диагностика физической подготовленности; – диагностика развития ребенка; – обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; – обследование учителем-логопедом |

Материалы по адаптационному процессу детей к дошкольному учреждению

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в анкетном опросе. Ваши ответы помогут сотрудникам детского сада лучше узнать особенности и желания Вашего ребенка и помогут создать благоприятные условия для его развития.

1. Ребенок:

Ф.И. _____

Дата рождения _____

Домашний адрес, телефон _____

2. Мать: Ф.И.О. _____

Год рождения _____

Образование, специальность, место работы _____

3. Отец: Ф.И.О. _____

Год рождения _____

Образование, специальность, место работы _____

4. Состав семьи (кто постоянно проживает с ребенком) _____

5. Есть ли в семье другие дети, их возраст, каковы взаимоотношения с ними _____

6. К кому из членов семьи ребенок больше привязан _____

7. Часто ли болеет ребенок, какие тяжелые заболевания, травмы перенес _____

8. Основные виды игр и занятий дома _____

9. Какие игрушки любит, кто их убирает _____

10. Охотно ли вступает в контакты, общение (нужное подчеркнуть):

- с детьми своего возраста да *нет*
- с детьми старшего возраста да *нет*
- с незнакомыми взрослыми да *нет*
- с родными да *нет*

11. Каким Вы считаете своего ребенка (подчеркните):

- спокойным; малоэмоциональным; очень эмоциональным

12. Что умеет делать ребенок самостоятельно _____

13. Выполнение каких режимных моментов доставляет Вам больше всего трудностей дома (нужное подчеркнуть): подъем, умывание, кормление, укладывание спать, другое (допишите) _____

14. Какой аппетит у Вашего малыша (нужное подчеркнуть): хороший; ест все; плохо и мало; в зависимости от того, что в тарелке.

Как Вы его кормите дома (нужное подчеркнуть): он ест сам; сначала ест сам, потом докармливаем; чаще его кормят с ложки взрослые; ест аккуратно; не очень аккуратно; мы добиваемся, чтобы он ел все, что дают; мы разрешаем не есть то, чего он не хочет; пусть ест, сколько хочет; тарелка должна быть чистой.

15. Как засыпает ребенок дома (нужное подчеркнуть): быстро; медленно; сам; с ним рядом сидит кто-то из взрослых; иногда мочится во сне; раздевается перед сном сам; одевается после сна сам; его раздевают и одевают взрослые.

Спасибо!

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на вопросы данной анкеты.

Ф.И.О. писать не обязательно. Если высказывание соответствует действительности, ставьте «+», если затрудняетесь ответить, переходите к следующему вопросу.

Ваши соображения помогут организовать успешную адаптацию малышей, поступающих в наш детский сад, что-то изменить, на что-то посмотреть другими глазами.

1. Как прошла адаптация ребенка к детскому саду:

- А) ребенок адаптировался полностью
- Б) ребенок утром не хочет идти в детский сад
- В) ребенок иногда не хочет идти в детский сад
- Г) ребенок вечером изъявляет желание еще поиграть в детском саду

2. Как протекала адаптация Вашего малыша к детскому саду?

Ребенок шел в детский сад:

- А) с плачем
- Б) с уговорами
- В) без эмоций
- Г) с удовольствием

3. Что, по Вашему мнению, повлияло на успешную адаптацию:

- А) действия всех сотрудников
- Б) совместные действия сотрудников и родителей
- В) действия родителей

4. Каким было поведение Вашего ребенка после первых дней посещения детского сада:

- А) обычным
- Б) отказывался от еды
- В) плохо засыпал
- Г) был сильно угнетен
- Д) полон впечатлений
- Е) все эти факторы имели место

5. Как Вы думаете, каковы пути успешной адаптации к детскому саду? Что, на Ваш взгляд, нужно изменить? Что бы Вы хотели увидеть в детском саду?

Ваши пожелания _____

Спасибо!

Лист адаптации

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения _____

Дата поступления в ДОУ _____

Возраст при поступлении _____

Группа здоровья _____

Данные антропометрии: рост _____ вес _____ (при поступлении)

рост _____ вес _____ (через месяц)

Заболевания до поступления _____

Индивидуальные особенности _____

Привычки _____

| Параметры | | | Дни наблюдений/оценка параметров в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Показатели | Аппетит | в группе | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | дома | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сон | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Стул | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мочейспускание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней _____

Оценка адаптационного периода: _____

Воспитатели: _____

Лист психологической адаптации

Фамилия, имя ребенка _____

Дата рождения _____

Дата поступления в ДОУ _____

Возраст при поступлении _____

Группа здоровья _____

Данные антропометрии: рост _____ вес _____ (при поступлении) рост _____ вес _____ (через месяц)

Заболевания до поступления _____

Индивидуальные особенности _____

Привычки _____

| Параметры | | | Дни наблюдений/оценка параметров в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Показатели психического здоровья | Эмоциональное состояние | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Социальные контакты | с детьми | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | со взрослыми | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Познавательная и игровая деятельность | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Реакция на изменение привычной ситуации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Перенесенные заболевания, кол-во пропущенных дней _____

Оценка адаптационного периода: _____

Педагог-психолог _____

Оценка параметров адаптации

| Параметры | | Оценка /баллы/ | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| | | 3 | 2 | 1 |
| Показатели психического здоровья | Эмоциональное состояние | <i>положительное</i> | <i>неустойчивое</i> | <i>отрицательное</i> |
| | Социальные контакты с детьми | <i>инициативе, контактен</i> | <i>вступает в контакт при поддержке взрослого</i> | <i>пассивен, реакция протеста</i> |
| | Социальные контакты со взрослыми | <i>инициативе, контактен</i> | <i>принимает инициативу взрослого</i> | <i>реакция протеста, уход от контакта</i> |
| | Познавательная и игровая деятельность | <i>активен, проявляет интерес</i> | <i>активен при поддержке взрослого</i> | <i>пассивен, реакция протеста</i> |
| | Реакция на изменение привычной ситуации | <i>принятие</i> | <i>тревожность</i> | <i>непринятие</i> |

Степень адаптации

ЛЕГКАЯ – до 15 дней – 16 -20 баллов;

СРЕДНЯЯ – 15-25 дней – 15 -11 баллов;

ТЯЖЕЛАЯ – более 25 дней – 10 - 7 балл

Лист здоровья воспитанников _____

сентябрь 202__г.

февраль 202__г.

| № п/п | Ф.И.ребенка | Дата рождения | Рост | Вес | Группа здоровья | Группа по ФИЗО | Маркировка мебели | | |
|-------|-------------|---------------|------|-----|-----------------|----------------|-------------------|-------------------|--------------------------|
| | | | | | | | высота стол (мм) | высота стула (мм) | Номер мебели, маркировка |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | | | |
| 19. | | | | | | | | | |
| 20. | | | | | | | | | |
| 21. | | | | | | | | | |
| 22. | | | | | | | | | |
| 23. | | | | | | | | | |
| 24. | | | | | | | | | |

Зам. зав. по ВМР: _____ / _____ /

Фельдшер д/с: _____ / _____ /

Инструктор по физ. культуре: _____ / _____ /

Воспитатели группы: _____ / _____ / _____ / _____ /

Модель двигательного режима воспитанников Детского сада № 78

| № | виды двигательной активности | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная к школе группа |
|---|---|--|--|--|--|
| | | Время в минутах | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-7 мин (35 мин) | Ежедневно 10 мин (50 мин) | Ежедневно 12 мин (60 мин) | Ежедневно 12 мин (60 мин) |
| 2 | Физкультминутки | Ежедневно 5 мин (25 мин) | Ежедневно 5 мин (25 мин) | Ежедневно 5 мин (25 мин) | Ежедневно 5 мин (25 мин) |
| 3 | Музыка | 2 раза в неделю по 15 мин (30 мин) | 2 раза в неделю по 20 мин (40 мин) | 2 раза в неделю по 25 мин (50 мин) | 2 раза в неделю по 30 мин (60 мин) |
| 4 | Занятия физической культурой | 3 раза в неделю по 15 мин (45 мин) | 3 раза в неделю по 20 мин (60 мин) | 3 раза в неделю по 25 мин (75 мин), 1 на улице | 3 раза в неделю по 30 мин (90 мин), 1 на улице |
| 5 | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно по 5 мин (25 мин) | Ежедневно по 8 мин (40 мин) | Ежедневно по 10 мин (50 мин) | Ежедневно по 12 мин (60 мин) |
| 6 | Подвижные игры: по 1 игре на утренней и вечерней прогулке | Ежедневно 8+8 мин (1 ч 20 мин) | Ежедневно 10+10 мин (1 ч 40 мин) | Ежедневно 15+15 мин (2 ч 30 мин) | Ежедневно 15+15 мин (2 ч 30 мин) |
| 7 | Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно по 8 мин (40 мин) | Ежедневно по 10 мин (60 мин) | Ежедневно по 15 мин (1 ч 15 мин) | Ежедневно по 15 мин (1 ч 15 мин) |
| 8 | Спортивные игры (баскетбол, хоккей, и др.) | 2 раза в неделю по 10 мин (20 мин) | 2 раза в неделю по 10 мин (20 мин) | 2 раза в неделю по 15 мин (30 мин) | 2 раза в неделю по 15 мин (30 мин) |
| 9 | Комплексы закаливающих процедур после дневного сна | Ежедневно по 6 мин (30 мин) | Ежедневно по 8 мин (40 мин) | Ежедневно по 10 мин (50 мин) | Ежедневно по 10 мин (50 мин) |
| 10 | Игры-хороводы, игровые упражнения | 2-3 раза в неделю по 7 мин (20 мин) | 2-3 раза в неделю по 8 мин (25 мин) | 2-3 раза в неделю по 10 мин (30 мин) | 2-3 раза в неделю по 10 мин (30 мин) |
| 11 | Физкультурные досуги, праздники, дни Здоровья | 1 раз в месяц 15 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 25 мин | 1 раз в месяц 30 мин |
| 12 | Спортивные упражнения | 2 раза в неделю по 15 мин (30 мин) | 2 раза в неделю по 20 мин (40 мин) | 2 раза в неделю по 25 мин (50 мин) | 2 раза в неделю по 30 мин (60 мин) |
| 13 | Ежедневная ДА | 1 ч 05 мин | 1 ч 40 мин | 2 часа | 2 ч 20 мин |
| | Итого в неделю | 6 ч 25 мин | 8 ч 20 мин | 10 час | 11 ч 40 мин |
| *Самостоятельная двигательная активность - Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей. | | | | | |

Физические упражнения



Режим дня и распорядок деятельности детей

Примерный режим дня детей с 2 до 3 лет (I младшая группа) в холодный период года (сентябрь-май)

| Время | Режимный момент | Длительность, мин | Организационные формы |
|---|--|-------------------|-----------------------|
| 7.00-7.50 | Прием детей/Взаимодействие с родителями/ Самостоятельная деятельность | 50 | ВЗсР Сов Д |
| 7.50-8.00 | Утренняя гимнастика | 10 | РМ |
| 8.00-8.30 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры | 30 | РМ |
| 8.30-8.40 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 10 | СОВ Д |
| 8.40-9.00 | Игровая деятельность | 20 | СОВ Д |
| 9.00-9.25 | Занятие (по подгруппам) | 10 | НОД |
| | Игровая деятельность | 15 | СОВ Д |
| 9.25-9.55 | Игровая деятельность | 30 | СОВ Д |
| 9.55-11.25 | Подготовка к прогулке ,Прогулка | 90 | |
| | Наблюдения | 15 | СОВ Д |
| | Трудовая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 40 | СОВ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| 11.25-12.00 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры | 35 | РМ |
| 12.00-15.00 | Дневной сон | 180 | РМ |
| 15.00-15.10 | Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры | 20 | РМ |
| 15.20-15.30 | Игровая деятельность | 10 | СОВ Д |
| 15.30-16.10 | Подготовка к полднику. Полдник. | 40 | РМ |
| 16.10-16.40 | Занятие (по подгруппам) | 20 | НОД |
| | Игровая деятельность | 20 | СОВ Д |
| 16.40-17.05 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 10 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 15 | СОВ Д |
| 17.05-17.15 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 10 | СОВ Д |
| 17.15-17.25 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 10 | СОВ Д |
| 17.25 – 17.45 | Подготовка к прогулке | 20 | РМ |
| 17.45-19.00 | Прогулка/ Взаимодействие с родителями | 75 | |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 55 | СОВ Д ВЗсР |
| ИТОГО | | 540 | |
| Время на реализацию обязательной части образовательной программы | | 480 | 88% |
| Время на реализацию части ОП, формируемой участниками образовательного процесса | | 60 | 12% |

**Примерный режим дня детей с 3-4года (II младшая группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| Время | Режимный момент | Длительность, мин | Организационные формы |
|---|---|-------------------|-----------------------|
| 7.00-7.50 | Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) / Взаимодействие с родителями / Самостоятельная деятельность | 50 | ВЗсР САМ Д |
| 7.50-8.00 | Утренняя гимнастика | 10 | ОДвРМ |
| 8.00-8.30 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры | 30 | ОДвРМ |
| 8.30-8.40 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 10 | СОВ Д |
| 8.40-9.00 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 9.00-10.00 | Занятие(по подгруппам) | 15 | НОД |
| 9.00-10.00 | Самостоятельная деятельность | 10 | САМ Д |
| 10.00-11.50 | Подготовка к прогулке, прогулка | 110 | |
| | Наблюдения | 15 | СОВ Д |
| | Трудовая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 40 | СОВ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 15 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 25 | САМ Д |
| 11.50-12.30 | Подготовка к обеду, обед Гигиенические процедуры | 40 | ОДвРМ |
| 12.30-15.00 | Дневной сон | 150 | |
| 15.00-15.20 | Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры | 20 | ОДвРМ |
| 15.20-15.40 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 20 | СОВ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| 15.40-16.10 | Подготовка к полднику. Полдник | 30 | ОДвРМ |
| 16.10-16.30 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 16.30-17.00 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 30 | СОВ Д |
| 17.00-17.20 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 17.20-19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка ² Взаимодействие с родителями | 100 | |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 30 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 70 | САМ Д ВЗсР |
| ИТОГО | | 570 | |
| Время на реализацию обязательной части образовательной программы | | 500 | 88% |
| Время на реализацию части ОП, формируемой участниками образовательного процесса | | 70 | 12% |

¹ Указана общая длительность, включая перерывы и занятия по подгруппам

² Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

**Примерный режим дня детей с 4-5лет (средняя группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| Время | Режимный момент | Длительность, мин | Организационные формы |
|---|--|--------------------------|------------------------------|
| 7.00-8.00 | Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) / Взаимодействие с родителями / Самостоятельная деятельность | 60 | ВЗсР САМ Д |
| 8.00-8.10 | Утренняя гимнастика | 10 | ОДвРМ |
| 8.10-8.30 | Подготовка к завтраку, завтрак Гигиенические процедуры | 20 | ОДвРМ |
| 8.30-8.40 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 10 | СОВ Д |
| 8.40-9.00 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 9.00-10.30 | Занятия (по подгруппам) ¹ | 40 | НОД |
| 9.00-10.30 | Игра, самостоятельная деятельность | 10 | САМ Д |
| 10.30-12.00 | Подготовка к прогулке, прогулка | 90 | |
| | Наблюдения | 15 | СОВ Д |
| | Трудовая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 20 | СОВ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 15 | САМ Д |
| 12.00-12.30 | Подготовка к обеду, обед. Гигиенические процедуры | 30 | ОДвРМ |
| 12.30-15.00 | Дневной сон | 150 | |
| 15.00-15.20 | Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры | 20 | ОДвРМ |
| 15.20-15.40 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| 15.40-16.10 | Подготовка к полднику. Полдник | 30 | ОДвРМ |
| 16.10-16.40 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 30 | СОВ Д, НОД |
| 16.40-17.00 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 17.00-17.30 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 30 | СОВ Д |
| 17.30-19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка ² / Взаимодействие с родителями | 90 | |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 30 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 60 | САМ Д ВЗсР |
| ИТОГО | | 570 | |
| Время на реализацию обязательной части образовательной программы | | 490 | 86% |
| Время на реализацию части ОП, формируемой участниками образовательного процесса | | 80 | 14% |

¹ Указана общая длительность, включая перерывы и занятия по подгруппам

² Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

**Примерный режим дня детей с 5-6 лет (старшая группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| Время | Режимный момент | Длительность, мин | Организационные формы |
|---|---|--------------------------|------------------------------|
| 7.00-8.00 | Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) / Взаимодействие с родителями / Самостоятельная деятельность | 60 | ВЗсР САМ Д |
| 8.00-8.10 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 10 | СОВ Д |
| 8.10-8.20 | Утренняя гимнастика | 10 | РМ |
| 8.20-8.40 | Подготовка к завтраку, завтрак. Гигиенические процедуры | 20 | РМ |
| 8.40-9.00 | Игра, самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 9.00-10.50 | Занятие ¹ | 20 | НОД |
| 9.00-10.50 | Игра, самостоятельная деятельность | 10 | САМ Д |
| 10.50-12.15 | Подготовка к прогулке, прогулка | 85 | |
| | Наблюдения | 15 | СОВ Д |
| | Трудовая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 20 | САМ Д |
| 12.15-12.45 | Подготовка к обеду, обед. Гигиенические процедуры | 30 | РМ |
| 12.45-15.00 | Дневной сон | 135 | РМ |
| 15.00-15.20 | Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры | 20 | РМ |
| 15.20-15.50 | Игра, самостоятельная деятельность | 25 | САМ Д |
| 15.20-15.50 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности ² | 25 | НОД |
| 15.50-16.10 | Подготовка к полднику Полдник | 20 | РМ |
| 16.35-16.55 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности | 20 | СОВ Д |
| 16.55-17.20 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 25 | СОВ Д |
| 17.20-19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка ³ Взаимодействие с родителями | 100 | |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 35 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 65 | САМ Д ВЗсР |
| ИТОГО | | 585 | |
| Время на реализацию обязательной части образовательной программы | | 495 | 85% |
| Время на реализацию части ОП, формируемой участниками образовательного процесса | | 90 | 15% |

¹ Указана общая длительность, включая перерывы, занятия по подгруппам

² Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

³ Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

**Примерный режим дня детей с 6-7 лет (подготовительная к школе группа)
в холодный период года (сентябрь-май)**

| Время | Режимный момент | Длительность, мин | Организационные формы |
|---|--|--------------------------|------------------------------|
| 7.00-8.00 | Прием детей (на воздухе – с учётом погодных условий) / Взаимодействие с родителями / Самостоятельная деятельность | 60 | ВЗсР САМ Д |
| 8.00-8.20 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| 8.20-8.30 | Утренняя гимнастика | 10 | ОДвРМ |
| 8.30-8.50 | Подготовка к завтраку, завтрак. Гигиенические процедуры | 20 | ОДвРМ |
| 8.50-9.00 | Игра, самостоятельная деятельность | 10 | САМ Д |
| 9.00-10.50 | Занятие ¹ | 60 | НОД |
| 9.00-10.50 | Игра, самостоятельная деятельность | 110 | САМ Д |
| 11.00-12.20 | Подготовка к прогулке, прогулка | 80 | ОДвРМ |
| | Наблюдения | 15 | СОВ Д |
| | Трудовая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Игровая деятельность | 15 | СОВ Д |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 20 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 15 | САМ Д |
| 12.20-12.50 | Подготовка к обеду, обед. Гигиенические процедуры | 30 | ОДвРМ |
| 12.50-15.00 | Дневной сон | 130 | |
| 15.00-15.20 | Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры | 20 | ОДвРМ |
| 15.20-16.00 | Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности ² | 40 | НОД, СОВ Д |
| 15.20-16.00 | Игра, самостоятельная деятельность | 40 | САМ Д |
| 16.00-16.20 | Подготовка к полднику. Полдник | 20 | ОДвРМ |
| 16.20-16.55 | Игра, самостоятельная деятельность | 35 | САМ Д |
| 16.55-17.20 | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 25 | СОД |
| 17.20-19.00 | Подготовка к прогулке, прогулка ³ / Взаимодействие с родителями | 100 | |
| | Часть ОП, формируемая участниками образовательного процесса | 35 | СОВ Д |
| | Самостоятельная деятельность | 60 | САМ Д ВЗсР |
| ИТОГО | | 590 | |
| Время на реализацию обязательной части образовательной программы | | 485 | 82% |
| Время на реализацию части ОП, формируемой участниками образовательного процесса | | 105 | 18% |

¹ Указана общая длительность, включая перерывы, занятия по подгруппам

² Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

³ Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже – 15⁰С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Примерный режим дня детей с 2 до 7 лет в теплый период года (июнь – август)

| I младшая группа (от 2 до 3 лет) | II младшая группа (от 3 до 4 лет) | средняя группа (от 4 до 5 лет) | старшая группа (от 5 до 6 лет) | подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) |
|---|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 1 БЛОК | | | | |
| УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА /прием детей на свежем воздухе/ взаимодействие с родителями / утренняя гимнастика | | | | |
| 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.30 |
| завтрак (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | | | |
| 8.00 – 8.40 | 8.00 – 8.40 | 8.00 – 8.40 | 8.20 – 8.50 | 8.30 – 8.50 |
| 2 БЛОК | | | | |
| Организованная совместная деятельность в соответствии с «циклограммой организации совместной деятельности в летний период» / самостоятельная деятельность | | | | |
| 8.40 – 9.30 | 8.40-9.40 | 8.40-9.50 | 8.50-10.00 | 8.50-10.10 |
| 3 БЛОК | | | | |
| Дневная прогулка Подготовка к прогулке / организация разнообразных видов детской деятельности в соответствии с «картотекой прогулок» / Самостоятельная деятельность | | | | |
| 9.30-11.00 | 9.40-11.20 | 9.50-11.25 | 10.10-12.10 | 10.10-12.20 |
| Обед (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | | | |
| 11.00-12.00 | 11.20-12.30 | 11.45-12.40 | 12.10-13.00 | 12.20-13.00 |
| Дневной сон | | | | |
| 12.00-15.00 | 12.30-15.00 | 12.40-15.00 | 13.00-15.00 | 13.00-15.00 |
| Подъем. Закаливающие и гигиенические процедуры | | | | |
| 15.00-15.30 | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 |
| 4 блок | | | | |
| Полдник (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | Организованная совместная деятельность в соответствии с «циклограммой организации совместной деятельности в летний период» | | |
| 15.30-16.30 | 15.40-16.20 | 15.40-16.25 | 15.20-16.00 | 15.20-16.10 |
| Организованная совместная деятельность | | Полдник (гигиенические процедуры, дежурство, приём пищи) | | |
| 16.30-17.00 | 16.20-16.50 | 16.25-16.55 | 16.00-16.40 | 16.10-16.50 |
| 5 блок | | | | |
| Вечерняя прогулка Взаимодействие с родителями | | | | |
| 17.00-19.00 | 16.50-19.00 | 16.55-19.00 | 16.40-19.00 | 16.50-19.00 |

Оказание первой медицинской помощи

Перегревание

При высокой температуре окружающей среды возникает перегревание организма.

Признаки: потеря аппетита, тошнота, бледность, потливость; головная боль и головокружение; частый, слабый пульс и дыхание; боли в животе и конечностях.

Что делать?

Поместить ребенка в прохладное место и восстановить потерю жидкости и солей. Для этого лучше уложить его с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к головному мозгу, и постараться, чтобы он выпил прохладной слабосоленой воды.

Тепловой удар

Причиной теплового удара может быть либо длительное пребывание на жаре, либо болезнь, протекающая с очень высокой температурой, когда малыш очень быстро перегревается. Тепловой удар обычно возникает внезапно с потерей сознания (могут быть «предвестники» в виде недомогания).

Признаки: высокая температура, горячая сухая кожа, учащенный пульс, потеря сознания.

Что делать?

1. Перенести ребенка в прохладное место.
2. Обернуть в прохладную мокрую простыню.
3. Обмахивать ребенка, чтобы создать прохладу (можно включить вентилятор).

Боль в области живота

Что делать?

1. Придать ребенку удобное положение, приподняв на подушке. Приготовить пакет на случай рвоты.
2. Не давать никаких лекарств, а также воды и питья.

При остром отравлении

Что делать?

Если ребенок проглотил что-то ядовитое, сразу же вызывайте «скорую помощь» (за исключением тех случаев, если вы можете попасть в ближайшую больницу раньше).

Возьмите с собой яд, которым отравился ребенок, его рвотные массы, если удалось вызвать рвоту.

Промывание желудка и рвота - лучшее средство первой помощи при отравлении.

Дайте ребенку выпить любую жидкость и постарайтесь вызвать рвоту либо введя в рот ребенку два пальца, либо положив его животом на край кровати и свесив голову вниз.

Ушибы

Что делать?

После ушиба часто образуются синяки - кровоизлияния в мягкие ткани из-за повреждения кровеносных сосудов.

Чтобы предупредить появление синяка, в первые 20-30 минут после ушиба нужно приложить холод. Холод вызывает спазм сосудов, останавливая кровоизлияние в мягкие ткани. Кроме того, холод обладает обезболивающим эффектом.

Если синяк все же образовался, для быстрого рассасывания на вторые сутки рекомендуется прикладывать 2-3 раза в день сухое тепло.

Ссадины и раны

Что делать?

При ссадинах затрагиваются только верхние слои кожи. Кровотечение из ссадин, как правило, незначительное.

Первая помощь заключается в удалении загрязнений.

Для этого марлевой салфеткой или кусочком ваты, смоченной в бактерицидном средстве, промокающими движениями протирают участки кожи вокруг ссадин.

Укусы насекомых

Что делать?

Во-первых, необходимо удержаться от расчесывания кожи в месте укуса. Ребенку нужно объяснить, что это приведет к еще большему зуду и длительному заживлению.

При укусе пчел и ос сразу же после укуса нужно осторожно вытащить жало.

Для снятия зуда нужно наложить на место укуса марлевую повязку, смоченную нашатырным спиртом, раствором пищевой соды (половина чайной ложки на стакан воды) или водкой.

В случае множественных укусов, особенно если имеется предрасположенность к аллергической реакции, нужно принять антигистаминные препараты (тавегил, супрастин, димедрол).

При укусе клеща первым делом наберите скорую помощь, Вас всегда проконсультируют.

Как правило, для извлечения клеща всегда отправляют в травмпункт

Важно знать, что чем дольше энцефалитный клещ находится в контакте с человеком, тем большее количество вируса проникает в организм.

Необходимо капнуть на клеща каплю масла. Это перекроет ему кислород, и он вскоре погибнет. Затем, чтобы удалить клеща самостоятельно нужно зацепить насекомое пинцетом ближе к хоботку, вращая в удобную сторону вокруг его оси. Не пытайтесь выдернуть клеща силой. При этом высока вероятность того, что вы оставите его головку внутри. Также, можно обмотать насекомое ниткой, после этого нить растягивают в разные стороны и постепенно вытаскивают клеща из тела.

После того как клещ удалён, ранку надо смазать зелёной, а насекомое необходимо уничтожить. При оказании первой помощи при укусе клеща избегайте всякого контакта с паразитом, поскольку опасность передачи инфекции существует и реальна.

Примерное содержание «Центров здоровья» в разных возрастных группах

Младшая группа

- Кукла-девочка, кукла-мальчик (для изучения лица, одежды мальчика и девочки в сравнении);
- набор лиц человека, изображенных с разной мимикой (для фланелеграфа);
- сюжетные картинки с изображением действий ребенка;
- картотека с набором пословиц, поговорок, загадок, стихов о человеке, о здоровье и т.д.;
- шаблоны фигурок детей, взрослого человека;
- наборы иллюстраций: о девочке — девушке — женщине — бабушке; о мальчике — юноше — мужчине — дедушке;
- пластмассовые фигурки девочки и мальчика для изучения основных частей тела;
- дидактические игры: «Угадай, кто это?» (по частям лица, головы угадать мальчика, девочку, тетю, дядю);
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи, кегли
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

Средняя группа

- книги: «Мой додыр», К. Чуковский; «Уроки Мой додыра», Г.В. Зайцев; «Познай себя сам», К.А. Пармз; «Все обо всем» (Детская энциклопедия);
- дидактические игры: «Составь портрет» (подобрать черты лица и описать их); «Узнай на ощупь» (развивать тактильную чувствительность); «Какую пользу приносят?» (о значении частей тела для человека); «Папа, мама, хочу все знать и уметь» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- лепбук «Солнце, воздух и вода — наши верные друзья» (о значении движений, гигиенических процедур, закаливание для здоровья);
- схемы, иллюстрации: «Как правильно чистить зубы»; «Я слежу за чистотой своего тела, каждая часть тела важна, но работает по-своему»;
- альбом «Помоги себе сам» (об элементарной помощи при царапинах, ушибах и т.д.);
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, обручи, кольцо бросы;
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке)
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках)

Старшая группа

- дидактические игры: «Собери фигуру человека», «Угадай на ощупь», «Найди правильную осанку и опиши её», «Удивительное лицо» (мимика);
- дидактические игры «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- книги: «От А до Я», Н.Б. Коростелев, «Тайна Анатомии» (пер.с англ. ИГ. Гуровой); «С добрым утром», Г. Андросов и др;
- индивидуальные мини-тетради: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; «Упражнение для домашней зарядки»; «Полезные упражнения для мышц»; «Точечный массаж»;

- тетрадь «Хочу все уметь и знать» (индивидуальные домашние задания по физической культуре);
- папка (альбом) с иллюстрациями: «Человек и его организм», «Первая помощь при травмах»;
- ширмы по темам: «Можно — нельзя»; «Полезно — вредное»;
- предметы для индивидуальных занятий по профилактике плоскостопия, нарушения осанки;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи;
- микроскоп, микропрепараты, песочные часы, муляжи для проведения наблюдений, экспериментирования;
- дневник настроений;
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцебросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и, др.);
- самодельные пособия для коррекции зрения (жуки, бабочки, елочки на палочке);
- пособия для развития дыхания (снежинки, бабочки на ниточках);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни
- «Дорожки здоровья».

Подготовительная к школе группа

- дидактические игры: «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», «Чем можно делиться с другом» (о личных вещах), «Найди правильную осанку и опиши её», «Фоторобот» (составление из частей тела, лица, движений человека);
- дидактические игры: «Как избежать неприятностей дома», «Как избежать неприятностей на улице», «Как избежать неприятностей, на природе», «Здоровый малыш», «Зубы, уши, глаза», «Кожа, питание, сон», «Если малыш поранился»;
- познавательные игры-лото («Полезные продукты», «Полезные и ядовитые грибы и ягоды» и др.);
- плакат — сигналы «Запомни эти номера телефонов: 01, 02, 03, 04»;
- схема, иллюстрации по темам: «Полезные упражнения для сердца (легких)»; «Помоги себе сам, окажи помощь другим»;
- микроскопы, микропрепараты, песочные часы, муляжи — для проведения наблюдений, экспериментирования;
- аптечка с предметами для оказания первой помощи при травмах;
- советы родителям: «Дыхательная гимнастика», «Витамины — это всегда полезно», «Правила ухода за больным человеком», «Тренируем память», «Как ты можешь закаляться», «Правильно оказывай первую помощь»;
- папка «Скоро в школу»: «Мой режим дня в школе», «Упражнения для снятия утомления», «Безопасная дорога в школу», «Какие блюда я умею готовить», «Первая помощь при ожоге, уколе иголкой, ссадине и др.»;
- дневник настроений.
- ростомер, «Стена здоровья» (пространство стены без плинтуса шириной 50 см);
- спортивное оборудование: мячи разного размера и материала, скакалки, обручи, кольцебросы, игры на веревочках («Кто быстрее долетит до Луны», «Чья машина быстрее приедет» и, др.);
- плакаты о строении тела человека, продуктах питания, здоровом образе жизни
- «Дорожки здоровья»

План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников Детского сада.

| № п/п | Направления деятельности | Сроки проведения | Ответственные |
|---|--|---|---|
| Медико-профилактическая деятельность | | | |
| 1. | <p>Мониторинг здоровья детей <i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; <ul style="list-style-type: none"> - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - результаты осмотра детей диспансерной группы; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %; - индекс здоровья. <p><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. <p><i>Психолого-педагогическое обследование:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень усвоения детьми раздела программы «Развитие»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»; - оценка психоэмоционального состояния детей. | <p>поквартально поквартально 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год</p> <p>2 раза в год 2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>срезовые диагностические занятия в течение года 1 раз в год в течение года</p> | <p>фельдшер фельдшер фельдшер фельдшер врач-педиатр</p> <p>врач-педиатр врачи-спец. пол-ки</p> <p>фельдшер врач-педиатр</p> <p>фельдшер</p> <p>фельдшер</p> <p>фельдшер</p> <p>инструктор по физ. культ. воспитатели педагог-психолог</p> |
| 2 | <p>Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки); - профилактические прививки; - кислородные витаминные коктейли (с 3-х до 7 лет); | <p>осень, зима осень, зима</p> <p>поквартально 2 раза в год</p> | <p>воспитатели</p> <p>фельдшер фельдшер</p> |
| 3. | <p>Организация питания</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима. | <p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>постоянно постоянно постоянно постоянно</p> <p>постоянно</p> | <p>фельдшер повар, фельдшер</p> <p>повар</p> <p>кладовщик, повар кладовщик</p> <p>повар, кладовщик кладовщик мл. восп.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| 4. | <p>Проведение закаливающих процедур</p> <p>-закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, солевые дорожки, облегченная одежда, обширное умывание, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°С в летнее время);</p> <p>-максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</p> <p>-</p> | <p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p> <p>ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p> | <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> |
| 5. | <p>Организация гигиенического режима</p> <p>- режим проветривания помещений;</p> <p>- режим кварцевания;</p> <p>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</p> <p>- обеспечение чистоты среды;</p> <p>- смена и маркировка постельного белья;</p> <p>-проведение противоэпидемиологических мероприятий;</p> <p>- гигиенические требования к игрушкам.</p> | <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно по графику</p> <p>карантин</p> <p>ежедневно</p> | <p>мл. восп-ли</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>сотрудники</p> <p>воспитатели</p> |
| 6. | <p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <p>- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;</p> <p>- оптимизация режима дня;</p> <p>- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;</p> <p>- организация и проведение прогулок;</p> <p>- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;</p> <p>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</p> <p>- соблюдение правил пожарной безопасности;</p> <p>- подбор мебели с учетом антропометрических данных;</p> <p>- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</p> <p>- оказание первой медицинской помощи;</p> <p>- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</p> | <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>по мере необх-сти</p> <p>постоянно</p> | <p>воспитатели</p> <p>фельдшер</p> <p>пом. восп-ля,</p> <p>восп-ли, зам.зав. по ВМР</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>сотрудники Д/С</p> <p>сотрудники Д/С</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели,</p> <p>мл. воспитатели</p> <p>фельдшер</p> |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 7. | <p>Физическое развитие детей</p> <p>- непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей;</p> <p>- спортивные игры и упражнения на воздухе;</p> | <p>3 раза в неделю</p> <p>ежедневно</p> | <p>инструктор по физ.культуре</p> |
| 8. | <p>Развитие двигательной активности</p> <p>- утренняя гимнастика;</p> <p>- физкультминутки;</p> <p>- двигательная разминка;</p> <p>- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;</p> <p>- подвижные игры в групповом помещении;</p> <p>- оздоровительный бег;</p> <p>- индивидуальная работа по развитию движений.</p> | <p>ежедневно</p> <p>в середине занятия</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> | <p>инструктор по физ.культуре</p> <p>и</p> <p>воспитатели</p> |
| 9. | <p>Физкультурные праздники и развлечения</p> <p>- неделя здоровья;</p> <p>- физкультурный досуг;</p> <p>- физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе;</p> <p>- спортивные игры-соревнования;</p> <p>- походы с включением подвижных игр, упражнений;</p> <p>- спартакиады вне детского сада.</p> | <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>2-3 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>2-3 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> | <p>инструктор по физ.культуре</p> <p>и</p> <p>воспитатели</p> |
| 10. | <p>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</p> <p>-дыхательная гимнастика;</p> <p>-массаж и самомассаж;</p> <p>-профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;</p> <p>-профилактика зрения.</p> | <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> | <p>Воспитатели</p> |

| Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка | | | |
|--|---|---|---|
| 11. | <i>Адаптационный период</i> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день). | ежедневно ежедневно | воспитатели воспитатели |
| 12. | <i>Коррекционно-развивающая деятельность</i> - индивидуальная и групповая работа - обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы; - организация безопасной, комфортной среды; - психогимнастика; - определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения» | по мере необходимости по расписанию по расписанию по плану ежедневно | психолог психолог, воспитатели педагог-психолог воспитатели |
| Здоровьесберегающая образовательная деятельность | | | |
| 14. | Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни. | по плану | воспитатели |
| 15. | Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей. | постоянно | воспитатели |
| Работа с персоналом | | | |
| 16. | <i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан.тех.учеба; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом. | по программе производственного контроля | Специалист по ОТ, завхоз, фельдшер |
| 17. | <i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - воздушным и питьевым режимом по учреждению; - ведением журнала приема детей в группе; - физической нагрузкой детей; - контролем за доставкой и хранением вакцины; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; - привитием персонала. | по программе производственного контроля | Специалист по ОТ, завхоз, фельдшер |
| Внешние связи | | | |
| 18. | <i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - ознакомление родителей с результатами диагностических обследований; - оформление информационных стендов, выставок; - индивидуальное консультирование родителей; - организация и проведение родительских собраний; - организация групповых консультаций; - анкетирование родителей. | по плану в период обследования постоянно по мере необх-сти по мере необх-сти по плану по плану | инструктор по физ. культ. фельдшер воспитатели фельдшер педагог-психолог |
| 19. | <i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - ГБУЗ СО «ДГБ г. Каменск – Уральский»; - Управление образования города Каменска - Уральского; - Госпотребнадзор; - Роспотребнадзор. | постоянно постоянно постоянно | заведующий, фельдшер заведующий |

Алгоритм планирования “Дня здоровья”

1. Цель
2. задачи
3. пути решения.

утро:

- организация двигательной среды (место и оборудование для самостоятельно организованных подвижных игр, работа с массажёрами, дорожка здоровья);
- минутки здоровья (самостоятельная работа с различного рода моделями на закрепление знакомого материала, энциклопедии, иллюстрации);
- двигательная разминка в зале (2 группы вместе) – танцы под музыку вместе с воспитателем;
- –барометр настроения группы – ведётся в течение дня;
- обязательно обсуждать с детьми все мероприятия – словесно закреплять эмоциональное состояние.

день:

- минутки здоровья – краткие энциклопедические справки в течение дня в сопровождении иллюстративного материала, опытного подтверждения (3-4 в течение дня на одну тему, связанную с познавательным занятием, либо направленные на подтверждение знакомого материала);
- непосредственно образовательная деятельность по познавательному развитию;
- прогулка-развлечение, построенное на элементах спортивных игр по сезону, или народных игр.

вечер:

- динамическая разминка на подвижных или спортивных играх;
- продуктивная деятельность – работа с городом (островом, планетой, страной) здоровья;
- викторины, конкурсы, маленькие праздники, походы в гости, посиделки с друзьями.

Примерный план медико-педагогического контроля

Приложение № 10
к Программе «Здоровье»

| Объект контроля | Содержание контроля | Периодичность | Ответственный | Форма отчетности |
|---|---|-------------------------------------|--|---|
| Динамические наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием детей | Утренний фильтр: опрос родителей о поведении ребенка дома: как он ел, как спал, есть ли какие-нибудь отклонения в поведении, нет ли больных дома, не было ли сыпи, кашля, температуры, рвоты, жидкого стула. Наблюдения за поведением и состоянием ребенка в течении дня: при выявлении каких-либо отклонений (наличие жалоб, сыпи, выделений из глаз, носа и т.п.) направлять детей к медработникам. Кроме того, важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности. | Ежедневно | воспитатели зам. заведующего по ВМР | Журнал утреннего приема |
| Соблюдение двигательного режима | Объем двигательной активности в течении дня, соответствие возрастным требованиям, разнообразие форм двигательной деятельности в режиме дня. | Ежедневно | воспитатели инструктор по ФК зам. заведующего по ВМР | Диагностика |
| Организация системы закаливания | Используемые формы и методы | раз в неделю | зам. Заведующего по ВМР | Журнал учета проведения закаливающих процедур |
| Организация прогулки | Соблюдение требований к проведению прогулок: продолжительность, место проведения, одежда детей, организация двигательной активности, самочувствие детей. Питьевой режим (летом). Содержание и состояние выносного материала | Ежедневно Ежедневно Ежедневно | медицинская сестра, зам. зав. по ВМР | Оперативный контроль |
| Проведение физкультурных занятий с детьми | Санитарно-гигиеническое состояние места проведения занятия, методика проведения занятия, состояние одежды и обуви детей, самочувствие детей (адекватность поведения, эмоциональное состояние, наличие внешних признаков утомления). | Ежедневно | медицинская сестра, зам. заведующего по ВМР | Оперативный контроль |
| Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня | Утренняя гимнастика, подвижные игры, двигательная разминка, спортивные упражнения, гимнастика после сна, коррекционные занятия, индивидуальная работа. | Ежедневно | зам. заведующего по ВМР | Оперативный контроль |

Инструкция по мытью игрушек

Игрушки моются в специальной ёмкости для мытья игрушек (температура воды 40°) в 0,3% растворе моющего средства «Прогресс» (30мл на 10 литров воды) с последующим промыванием проточной водой.

Мытьё игрушек при карантине по ОКИ, COVID-19

Игрушки при карантине замачиваются (крупные игрушки орошаются) в 0,015% дезинфицирующем растворе «Део-хлор» (таблетка на 10 литров воды) на 45 минут с последующим промыванием проточной водой, до исчезновения запаха хлора (не менее 3 минут), затем моются в специальной ёмкости для мытья игрушек (температура воды 40°) в 0,3% растворе моющего средства «Прогресс» (30мл на 10 литров воды) с последующим промыванием проточной водой.

Приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед использованием детьми моют проточной водой с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей.

Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирке) допускается использовать в качестве демонстрационного материала. Игрушки моются ежедневно в конце дня, а в группах раннего возраста – 2 раза в день.

Кукольная одежда стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается. *п.2.11.2. Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*

График проветривания

| Помещения групповой ячейки групп раннего возраст | | | Помещения групповой ячейки групп младшего возраста | | | Помещения групповой ячейки групп среднего возраста | | | Помещения групповой ячейки групп старшего возраста | | |
|--|---------------------------|---------------------------|--|---------------------------|--------------------------|--|---------------------------|-------------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| раздевальная | групповая | спальная | раздевальная | групповая | спальная | раздевальная | групповая | спальная | раздевальная | групповая | спальная |
| 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 | 6.45-7.00 |
| 8.20 – 8.30 | 8.45-8.55 | 8.10 – 8.40 | 8.20 – 8.30 | 8.45 – 8.55 | 8.10 – 8.40 | 8.20 – 8.30 | 8.45 – 8.55 | 8.10 – 8.40 | 8.20 – 8.30 | 8.45 – 8.55 | 8.10 – 8.40 |
| 9.30 – 9.45 | 9.55- 10.15 | 9.30 – 9.45 | 09.40-10.10 | 10.20-10.30 | 09.40-10.10 | 09.55-10.15 | 10.40-10.50 | 09.55-10.15 | 10.30-10.40 | 10.50-11.00 | 10.30-10.40 |
| 10.50 - 11.10 сквозное | 10.50-11.15 сквозное | 10.50 - 11.15 сквозное | 11.10 -11.20 сквозное | 11.10 -11.25 сквозное | 11.10 -11.25 сквозное | 11.20-11.30 сквозное | 11.20-11.35 сквозное | 11.20-11.35 сквозное | 11.15-11.30 сквозное | 11.15-11.35 сквозное | 11.15-11.35 сквозное |
| 12.45-13.00 | 12.45 - 13.00 | | 12.45-13.00 | 12.45 - 13.00 | | 12.45-13.00 | 13.00-13.10 | | 12.45-13.00 | 13.00-13.10 | |
| 14.30 – 15.00 сквозное | 14.10 – 14.40 сквозное | 15.20-15.40 | 14.30 – 15.00 сквозное | 14.10 – 14.40 сквозное | 15.20-15.40 | 14.30 – 15.00 сквозное | 14.10 – 14.40 сквозное | 15.20-15.40 | 14.30 – 15.00 сквозное | 14.10-14.40 сквозное | 15.20-15.40 |
| 16.30 – 16.50 | 16.10- 16.20 | 16.30-16.50 | 16.30 – 16.50 | 16.10 -16.20 | 16.30 – 16.50 | 16.30 – 16.50 | 16.10 – 16.20 | 16.30 – 16.50 | 16.30 – 16.50 | 16.10 – 16.20 | 16.30 -16.50 |
| 17.50 – 18.30 | 17.40-18.30 | 17.40- 18.30 | 17.50 – 18.30 | 17.40-18.30 | 17.40 –18.30 | 17.50 – 18.30 | 17.40 – 18.30 | 17.40 –18.30 | 17.50 – 18.30 | 17.40 –18.30 | 17.40-18.30 |

Допустимые виды проветривания:

сквозное проветривание — естественный воздухообмен, который проводят в детском саду путем одновременного открывания окон и(или) дверей в противоположных концах помещения.

одностороннее проветривание — аэрация при помощи открывания окон с безветренной стороны при закрытых дверях

Проветривание через туалетные комнаты не допускается. Проветривание в присутствии детей не проводится.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4°С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей.

Значения температуры воздуха должны применяться в соответствии с требованиями СанПиН

| Наименование помещения | Допустимая температура воздуха (° С) |
|---|--------------------------------------|
| Групповая(игровая), игровая комната(помещения), помещения для занятий для детей до 3-х лет | 22-24 |
| Групповая(игровая), игровая комната(помещения), помещения для занятий для детей от 3-х до 7 лет | 21-24 |
| Спальные | 19-21 |
| Туалетные для детей до 3-х лет | 22-24 |
| Туалетные для детей от 3-х до 7 лет | 19-21 |
| Раздевальная в групповой ячейке | 21-24 |