



Принята на заседании  
Педагогического совета от  
от «29» августа 2017 г.  
протокол № 1

Введена в действие приказом  
«29» августа 2017 г.  
№ 173

## **Программа формирования представлений о здоровом и безопасном образе жизни у детей дошкольного возраста и их родителей «Здоровый малыш»**

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому направлению развития воспитанников  
№94 «Лилия» г. Набережные Челны РТ  
на 2017–2022 гг.

**в соответствии с  
ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

г. Набережные Челны  
2017 г.

## Содержание

Введение .....	2
<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
1. Пояснительная записка .....	4
1.1. Цель и задачи реализации Программы .....	5
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы .....	6
2. Планируемые результаты освоения программного материала .....	7
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>12</b>
1. Основные направления реализации программы .....	12
1.1. Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни .....	14
1.2. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы .....	15
2. Организация здорового ритма жизни и двигательной активности .....	16
3. Медицинское обеспечение оздоровительной работы .....	17
4. Закаливание .....	25
Возрастные группы .....	25
5. Санитарно-просветительная работа .....	28
6. Взаимодействие с семьями воспитанников .....	33
7. Работа с коллективом ДОО .....	34
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>36</b>
1. Материально-техническое обеспечение Программы .....	36
2. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении .....	36
Список используемой литературы .....	40
Приложение .....	41

## Введение

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 1,5–7 лет.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление

функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

# I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

В основе работы дошкольной образовательной организации лежит примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «**От рождения до школы**» под редакцией **Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Н.А. Васильевой.**<sup>1</sup>

**Деятельность МАДОУ «Детский сад №94 «Лилия» осуществляется на основе документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30.08.2013 г. №1014 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

5. Методические рекомендации по реализации полномочий органов государственной власти субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению оказания государственных и муниципальных услуг в сфере дошкольного образования. Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.10.2013 г. №08-140.

Основой для разработки программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников МАДОУ «Детский сад №94 «Лилия» (далее – Программа) стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

---

<sup>1</sup> Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Н.Е. Вераксы, Т.С.Комарова, Н.А.Васильева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.

1. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.
2. Познавательная деятельность
3. Организация здорового ритма и двигательной активности.
4. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.
5. Закаливание детей.
6. Взаимодействие с семьями воспитанников
7. Работа с коллективом.

### **1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников здоровьесберегающей компетенции на основе гуманно-личностного подхода.

#### **Задачи:**

- разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни;
- внедрить в работу ДОУ эффективные здоровьесберегающие технологии;
- обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями;
- разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности;
- изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье;
- создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка;
- активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование

инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;

- организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей;
- воспитывать потребность вести здоровый образ жизни;
- привлечь родителей к активному участию в работе по формированию здоровьесберегающей компетенции у детей на основе гуманно-личностного подхода.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО;
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга;
- принцип взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **2. Планируемые результаты освоения программного материала**

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МАДОУ и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательно-образовательного процесса.

### **Аспекты отслеживания:**

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОО по посещаемости и причин отсутствия детей;

- общее физическое развитие детей (результаты МКР);
- оценка уровня адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка (мониторинг в рамках ООП ДОУ).

## **Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников**

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
1. Развитие интереса к различным видам спорта	<p>1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта</p> <p>1.2 Наличие знаний о различных видах спорта</p> <p>1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей</p> <p>1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов</p>	<p>МКР</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».</p> <p>2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», «Приглашаем на стадион».</p> <p>1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.</p> <p>2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.</p> <p>3. Занятия по физической культуре.</p> <p>1. Беседа «Физкультура и здоровье».</p> <p>Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.</p> <p>2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p>

		<p>3. Вопросы открытого типа:  - Чем нравится заниматься?  - С каким предметом нравится выполнять задания?  - В какие игры нравится играть?</p> <p>4. Самостоятельная двигательная активность.</p> <p>1.5  Сформированность потребности в двигательной активности</p>
2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	<p>2.1  Сформированность представлений о ЗОЖ</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих</p> <p>2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме</p>	<p>1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».</p> <p>2. Сюжетно-игровой метод.  Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).</p> <p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.</p> <p>2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни».</p> <p>Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.</p> <p>3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни».</p> <p>4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».</p> <p>1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги.</p> <p>2. Беседа «Я и другие люди».</p> <p>3. Беседа «Здоровье и болезнь».</p> <p>Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.</p> <p>4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».</p> <p>1. Режимные моменты и ЗОЖ.</p> <p>2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».</p> <p>3. Спортивные мероприятия:</p>

	человека	<p>«Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».</p> <p>4. Вопросы открытого типа.</p> <p>5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».</p>
3. Развитие навыков здорового образа жизни	<p>3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья</p> <p>3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания</p> <p>3.3. Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек».</p> <p>Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.</p> <p>2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».</p> <p>3. Вопросы открытого типа.</p> <p>1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа.</p> <p>2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа.</p> <p>3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений.</p> <p>2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах.</p>
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации	<p>1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства.</p> <p>2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир».</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- один дома;</li> <li>- что делать, когда замёрз?</li> <li>- вызываем помощь;</li> <li>- осторожность около водоема;</li> <li>- незнакомец.</li> </ul> <p>4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные</p>

		4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях	1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье». 2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия». 3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций.
		4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях	1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи». 2. Проблемно-ситуационный метод. Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить. 3. Игровой метод. Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.

## Диагностика сформированности основ здорового образа жизни

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

–2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

–3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

Валеологическое образование детей в ДОО осуществляется в соответствии с ООП ДОО, разработанной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «**От рождения до школы**» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Н.А. Васильевой.<sup>2</sup>

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ



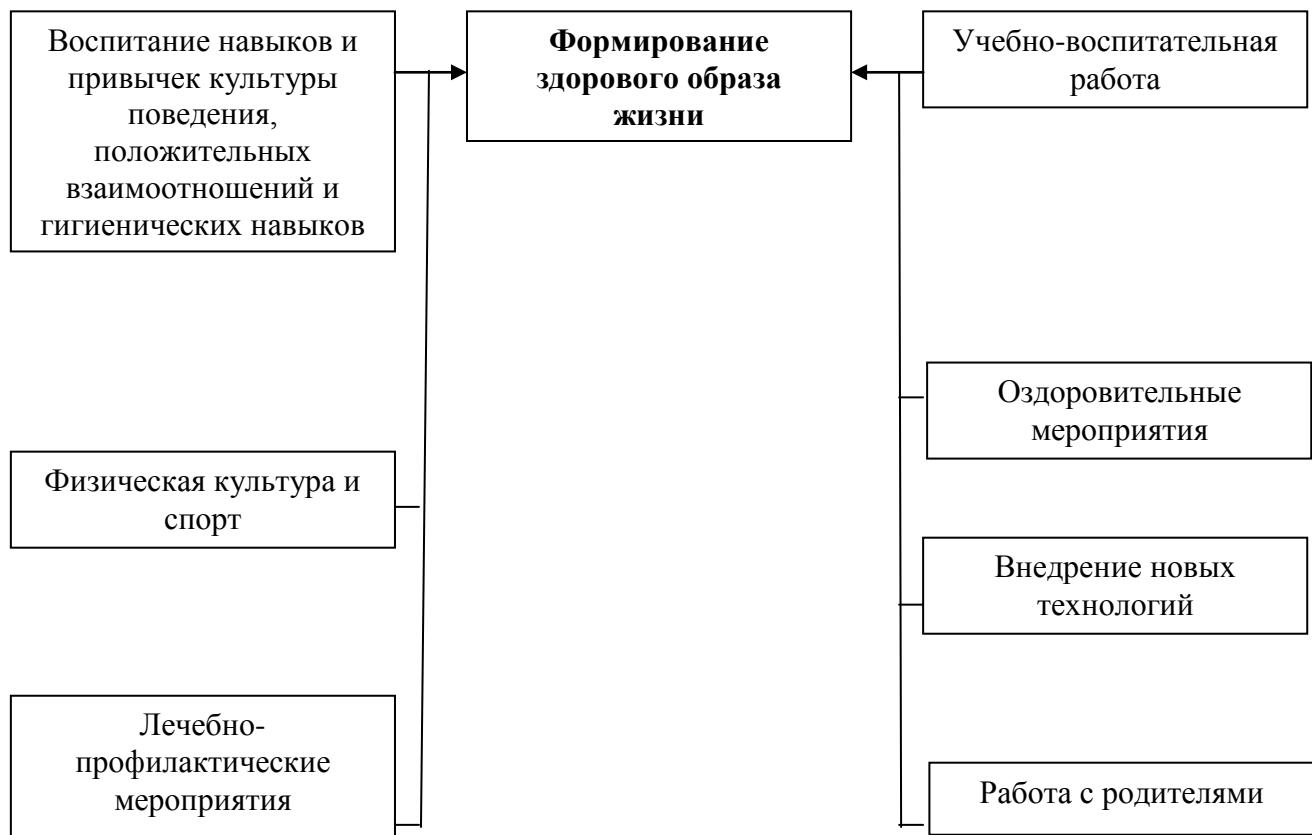
### 1. Основные направления реализации программы

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"><li>- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li><li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li><li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li><li>- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li><li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li><li>- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;</li><li>- целенаправленно развивать физические качества;</li><li>- формировать умение сохранять правильную осанку;</li></ul>

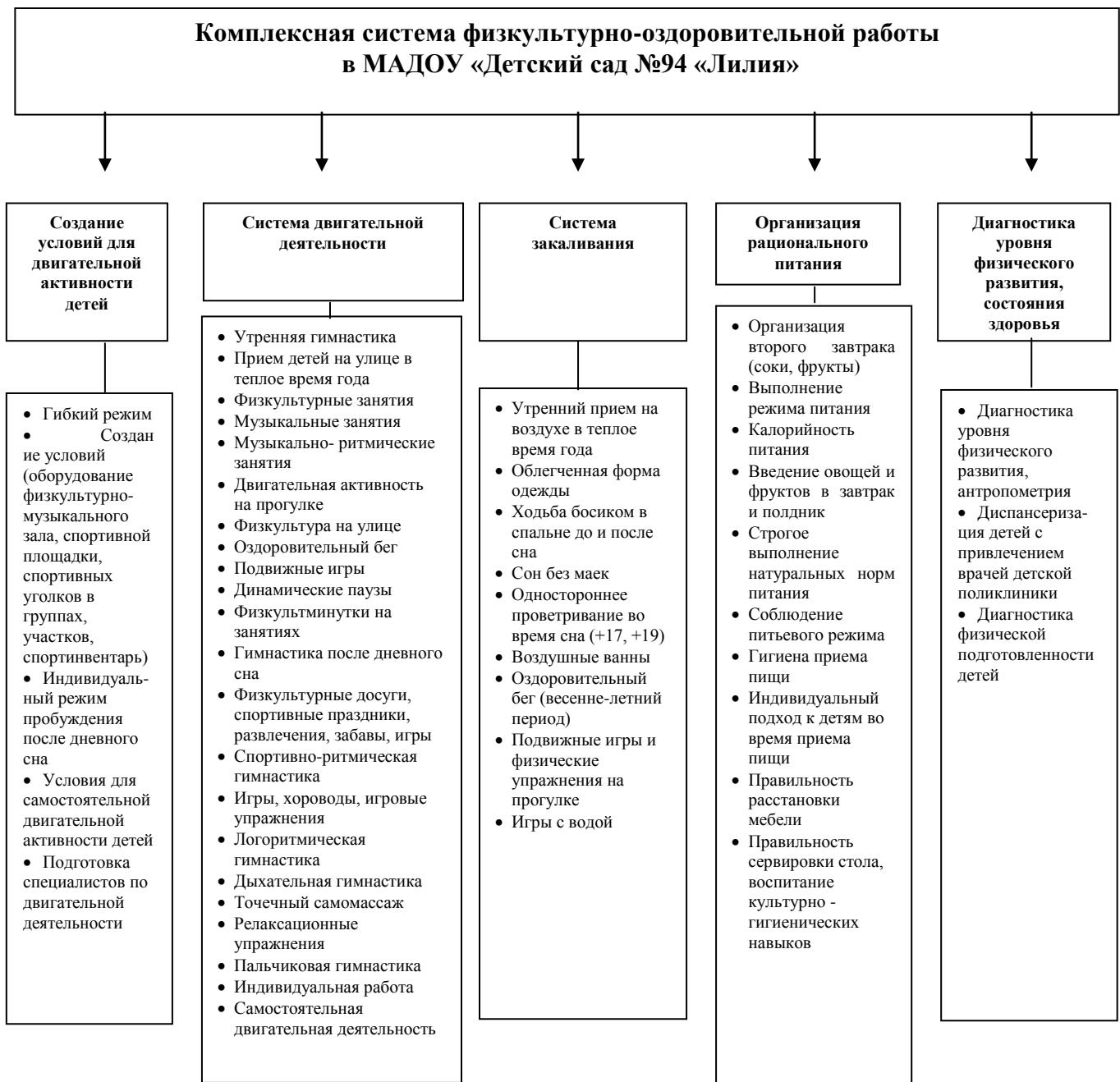
<sup>2</sup> Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «**От рождения до школы**» / Н.Е. Вераксы, Т.С.Комарова, Н.А.Васильева. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МАДОУ;</li> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,</li> <li>- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</li> <li>- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;</li> <li>- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</li> <li>- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</li> <li>- волеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</li> </ul>

## 1.1. Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в МАДОУ «Детский сад № 94 «Лилия»



## 1.2. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы



## **2. Организация здорового ритма жизни и двигательной активности.**

### **Организация оптимального двигательного режима:**

- физкультурные занятия в зале и на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- физ. минутки;
- спортивные праздники и досуги;
- активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);
- музыкально-ритмические занятия;
- подвижные игры на улице;
- прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений;
- индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;
- спортивные игры и упражнения на воздухе;
- оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинский персонал детского сада, инструктор по физической культуре, воспитатели, узкие специалисты.

Она включает в себя:

- реализацию дополнительных оздоровительных программ «Юные чемпионы», «Озорные ножки», «Азбука здоровья», «Су Джок», «Иntonика»;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- утреннюю гимнастику на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями;
- дыхательную гимнастику после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- общекорректирующие упражнения;
- элементы психогимнастики, релаксации.
- летние оздоровительные мероприятия.

### **3. Медицинское обеспечение оздоровительной работы**

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами.

#### **План оздоровительной работы с детьми в общеразвивающих группах**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Утренняя гимнастика</li><li>– Физкультурные занятия</li><li>– Физкультурные развлечения</li><li>– Точечный массаж</li><li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li><li>– Физкультурные занятия на воздухе</li><li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li><li>– Пробуждающая зарядка с элементами корригирующей гимнастики</li><li>– Дыхательная гимнастика</li><li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li><li>– Контрастное воздушное закаливание</li><li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li><li>– Проветривание, кварцевание помещений</li><li>– Настойка элеутерококки - девочкам, настойка аралии- мальчикам по одной капли на год жизни в третье блюдо утром</li><li>– Ароматерапия фитонцидами</li></ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Октябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Утренняя гимнастика</li><li>– Физкультурные занятия</li><li>– Физкультурные развлечения</li><li>– Точечный массаж</li><li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li><li>– Физкультурные занятия на воздухе</li><li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li><li>– Пробуждающая зарядка с элементами корригирующей гимнастики</li><li>– Дыхательная гимнастика</li></ul>	Мед. персонал Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Настойка элеутерококки - девочкам,</li> <li>– настойка аралии- мальчикам по одной капли на год жизни в третье блюдо утром</li> <li>– Поливитамины Ревит (одно драже в день)</li> <li>– Кислородный коктейль</li> <li>– «Волшебная приправа» (фитонциды-лук, чеснок), ежедневно съедать по одной дольке лука и зубчику чеснока</li> <li>– Ароматерапия фитонцидами</li> </ul>	
<b>Ноябрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корректирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Поливитамины Ревит (одно драже в день)</li> <li>– Профилактические прививки от гриппа</li> <li>– Смазывание носа оксолиновой мазью утром</li> <li>– «Волшебная приправа» (фитонциды-лук, чеснок), ежедневно съедать по одной дольке лука и зубчику чеснока</li> <li>– Ароматерапия фитонцидами</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корректирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Смазывание носа оксолиновой мазью утром</li> <li>– Лимонно-чесночная смесь по одной чайной ложке в день</li> <li>– Ароматерапия фитонцидами</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

<b>Январь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корrigирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Кислородный коктейль</li> <li>– Ароматерапия (масла аниса, герани, пихты, чайного дерева, лаванды)</li> <li>– Ароматерапия фитонцидами</li> <li>– Смазывание носа оксолиновой мазью утром</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корrigирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Поливитамины Ревит (одно драже в день)</li> <li>– Ароматерапия фитонцидами</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корrigирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Ароматерапия фитонцидами</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

<b>Апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корректирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Сироп шиповника (1ч.л. до обеда)</li> <li>– Кислородный коктейль</li> <li>– Ароматерапия (масла аниса, герани, пихты, чайного дерева, лаванды)</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корректирующей гимнастики</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Ароматерапия (масла аниса, герани, пихты, чайного дерева, лаванды)</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Июнь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корректирующей гимнастики, сон без маек</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– Солнечные ванны</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячёной водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

<b>Июль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корригирующей гимнастики, сон без маек</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– Солнечные ванны</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячённой водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> <li>– Кислородный коктейль</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
<b>Август</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Утренняя гимнастика</li> <li>– Физкультурные занятия</li> <li>– Физкультурные развлечения</li> <li>– Точечный массаж</li> <li>– Индивидуальная работа по коррекции формирования у детей двигательных навыков</li> <li>– Физкультурные занятия на воздухе</li> <li>– Прогулка: утром, днем, вечером</li> <li>– Дыхательная гимнастика</li> <li>– Пробуждающая зарядка с элементами корригирующей гимнастики, сон без маек</li> <li>– Хождение босиком по массажным коврикам</li> <li>– Контрастное воздушное закаливание</li> <li>– Солнечные ванны</li> <li>– КГН, полоскание полости рта кипячённой водой</li> <li>– Проветривание, кварцевание помещений</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

### План лечебно-оздоровительной работы с детьми в оздоровительных группах

Месяц	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта и горла после каждого приема пищи кипяченной водой</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– Настойка элеутерококки - девочкам, настойка аралии-мальчикам по одной капли на год жизни в третье блюдо утром</li> <li>– Полоскание полости рта и горла чесночным настоем</li> </ul>	
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– «Волшебная приправа» - в первое блюдо</li> <li>– Полоскание полости рта и горла</li> <li>– «Морской прибой»</li> <li>– Ароматизация помещений – «Лаванда»</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– «Волшебная приправа» - в первое блюдо</li> <li>– Полоскание полости рта и горла «Ромашка»</li> <li>– Витамино - профилактика «Компливит»</li> <li>– Ароматизация помещений – «Чайное дерево»</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– Полоскание полости рта и горла «Календула»</li> <li>– Витамино-профилактика «Ревит»</li> </ul>	
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– Ароматизация помещений – «Пихта»</li> <li>– Полоскание полости горла «Морской прибой»</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– Настойка элеутерококки - девочкам, настойка аралии-мальчикам по одной капли на год жизни в третье блюдо утром</li> <li>– Полоскание полости рта и горла «Ромашка»</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– «Волшебная приправа» в первое блюдо</li> <li>– Полоскание полости рта и горла «Череда»</li> </ul>	
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– «Витаминка» - сироп шиповника</li> <li>– Полоскание полости рта и горла чесночным настоем</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Занятие по кружку «Крепыш»</li> <li>– Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>– Пальчиковая гимнастика</li> <li>– Полоскание полости рта после каждого приема пищи</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Хождение босиком по «Дорожке Здоровья»</li> <li>– Сон без маек</li> <li>– Пробуждающая гимнастика</li> <li>– Обширное умывание после пробуждающей гимнастики</li> <li>– Игровой самомассаж</li> <li>– Су-джок упражнения</li> <li>– Игровое занятие с сюжетом</li> <li>– Люстра Чижевского во время занятий</li> <li>– УФО помещений с проветриванием</li> <li>– «Волшебный напиток» - витаминный сбор</li> <li>– Ароматизация помещений – «Лаванда»</li> </ul>	Мед. персонал Воспитатели

## 4. Закаливание

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>I. Элементы повседневного закаливания</b>	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 <sup>0</sup>				
Воздушно-температурный режим	От +22 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>	От +22 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>	От +21 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>	От +21 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>	От +21 <sup>0</sup> до +18 <sup>0</sup>
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19 <sup>0</sup>	+ 19 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>	+ 18 <sup>0</sup>
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Утренний прием детей на улице	В теплый период				
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18				
Физкультурные занятия на прогулке		+	+	+	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 <sup>0</sup> - +22 <sup>0</sup>				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				

	До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>	До - 15 <sup>0</sup>	До - 20 <sup>0</sup>	До - 20 <sup>0</sup>
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).				
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно				
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно в гимнастиках, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
<b>II. Специальные закаливающие воздействия</b>	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.				
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)				
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.	После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой.	После дневного сна, занятий физической культурой.
Гимнастика после сна	Во всех группах				
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)				

## **Основные принципы закаливания**

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

## 5. Санитарно-просветительная работа

1. Пропаганда гигиенических знаний по уходу за детьми
2. Профилактика различных заболеваний.
3. Воспитание здоровых привычек.

№	Тематика	Место проведения	Срок исполнения	Ответственный
	<b>Организационная работа</b>			
1	Проводить совещания, занятия, санитарно-просветительные работы с работниками ДОУ, родителями	В ДОУ	В течение года	Ст. м/с Врач
2	Проводить зачеты по санитарной гигиене у работников ДОУ	В ДОУ	Раз в полугодие	Ст. м/с
3	Организовать углубленный осмотр детей врачами узкой специальности: -гинеколога (девочек) -окулиста -ЛОР -логопеда -хирурга	В ДОУ	1 раз в год	Врач Ст. м/с
4	Проводить антропометрию согласно графика	Все группы	1 раз в квартал	Ст. м/с Воспит
5	Проводить профилактические мероприятия по оздоровлению детей	Все группы	Согласно графика	Ст. м/с Врач
6	Контроль за проведением физкультурных занятий, утренней гимнастики	В ДОУ	В течение года	Старш. воспит, врач, ст. м/с
7	Организовать проф. осмотр сотрудников	В ДОУ	Согласно графика	Ст. м/с Заведующий ДОУ
8	Осмотр диспансерных детей	В ДОУ	2 раза в год	Ст. м/с
9	Контроль за технологией приготовления пищи и питания детей	В ДОУ	В течение года	Врач Ст. м/с
10	Контроль за питанием детей с учетом съеденных продуктов	В ДОУ	1 раз в 10 дней	Шеф-повар Ст. м/с
11	Проводить подсчет калорийности пищи с учетом содержания минеральных солей, белков животного происхождения, жиров, углеводов	В ДОУ	1 раз в месяц	Шеф-повар Ст. м/с
13	Контроль за проведением закаливающих процедур:	Все группы	Постоянно	Ст. воспит, врач, ст. м/с

	а) воздушные ванны б) точечный массаж в) физкультурные занятия, паузы г) утренняя гимнастика д) гимнастика для глаз			
14	Контроль за физическим развитием детей, путем проведения антропометрических данных	Все группы	1 раз в квартал	Ст. м/с, воспитатели
15	Провести дезинфекцию и дезинсекцию в ДОУ	В ДОУ	По эпидемиологическим показателям	Завхоз
	<b>Санитарно-просветительная работа</b>			
1	Профилактика отравлений грибами (сан. листок)	В ДОУ	1-10 сентября	Ст м/с
2	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (лекция)	В ДОУ	12-28 Сентября	Ст. м/с
3	Профилактика психических заболеваний (санбюллетень)	В ДОУ	3-12 Октября	Ст. м/с
4	Профилактика заболеваний, связанных с неправильным питанием (сан. листок)	В ДОУ	13-22 Октября	Ст. м/с
5	Профилактика гриппа (сан-бюллетень)	В ДОУ	1-10 Ноября	Ст. м/с
6	Профилактика сахарного диабета (сан листок)	В ДОУ	11-20 Ноября	Ст. м/с
7	Профилактика рака молочной железы (сан. листок)	В ДОУ	21-30 Ноября	Ст. м/с
8	Профилактика ВИЧ – инфекции и СПИДа (лекция)	В ДОУ	1-10 Декабря	Ст. м/с
9	Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (сан. листок)	В ДОУ	13-22 Декабря	Ст. м/с
10	Профилактика уличного травматизма (беседа)	В ДОУ	18-27 января	Ст. м/с
11	Профилактика заболеваний органов дыхания (сан. листок)	В ДОУ	15-24 февраля	Ст. м/с
12	Профилактика туберкулёза (лекция)	В ДОУ	21-30 марта	Ст. м/с
13	Профилактические беседы по ЗОЖ	В ДОУ	4-13 апреля	Ст. м/с
14	Профилактика природно-очаговых и сезонных заболеваний (санбюллетень)	В ДОУ	18-27 Апреля	Ст. м/с
15	Профилактика бронхиальной астмы	В ДОУ	3-12 мая	Ст. м/с
16	Профилактика артериальной гипертонии (сан бюллетень)	В ДОУ	13-22 Мая	Ст. м/с
17	Профилактика табакокурения	В ДОУ	23-31 Мая	Ст. м/с

	(сан. бюллетень)			
18	Профилактика пищевых отравлений	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с
17	Профилактика наркомании (сан. бюллетень)	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с
18	Профилактика тепловых и солнечных ударов (сан. листок)	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
19	Профилактика заболеваний, передающихся половым путём (сан. бюллетень)	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
20	Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания (сан. листок)	В ДОУ	Август	Ст. м/с
21	Осторожно - грибы (сан. бюллетень)	В ДОУ	Август	Ст. м/с
1	Организовать выступление врачей, лекторов на общих родительских собраниях: а) профилактика ОКЗ б) кожные и венерические заболевания в) физическое развитие ребенка г) закаливание д) подготовка ребенка к школе	В ДОУ	Сентябрь Январь Май Май апрель	Заведующий ДОУ, старш. воспит, ст. м/с, врач
2	Систематически пополнять папку передвижку новым материалом	Все группы	1 раз в месяц	Ст. м/с
3	Оформить на территории ДОУ «Окно здоровья» - групповые: 1) Дизентерия 2) Весенне-летний клещевой энцефалит 3) Профилактика глистных заболеваний 4) Вирусный гепатит 5) Тепловой удар 6) Закаливание 7) Сальмонеллез 8) Профилактика ОКЗ 9) Профилактика туберкулеза	Все группы	Июнь Май Август Май Июль Июнь Май-август Август Август	Воспитатели групп
4	Обучать родителей правильному уходу за ребенком, знакомить их с гигиеническими основами детского питания, закаливанием и т.д.	В ДОУ	В течение года	Врач, ст. м/с, воспитатели
5	Провести беседы: 1) Туберкулез и его профилактика 2) Пневмония	В ДОУ	Март Декабрь Декабрь	

	3) Профилактика венерических заболеваний 4) Закаливание 5) Адаптационный период 6) Глистные заболевания 7) Беседы, касающиеся здоровья воспитанников по результатам углубленного осмотра		Май Сентябрь февраль В течении года	Врач Ст.м/с Воспитатели Ст. м/с
--	--	--	--	--

### **Санитарно-просветительная работа с младшим обслуживающим персоналом**

1	Инструктаж по санитарно-дезинфекционному режиму	В ДОУ	Сентябрь	Ст. м/с
2	Профилактика гриппа и соблюдение правильного санитарно-дезинфекционного режима при гриппе	В ДОУ	ноябрь	Ст. м/с
3	Правила личной гигиены	В ДОУ	Октябрь	Ст. м/с
4	Понятие об инфекции, микробы	В ДОУ	декабрь	Ст. м/с
5	Значение питьевого режима для ребенка	В ДОУ	Май	Ст. м/с
6	Дезинфекционные мероприятия в карантинных группах	В ДОУ	В течении года	Ст. м/с
7	Учеба по санитарно-дезинфекционному режиму	В ДОУ	Февраль июль	Ст. м/с
8	Санитарно-дезинфекционный режим ОКЗ	В ДОУ	Июнь	Ст. м/с

### **Для работников пищеблока**

1	Пищевые отравления и их профилактика	В ДОУ	Апрель	Ст. м/с
2	Правила личной гигиены кухонных работников	В ДОУ	Март	Ст. м/с
3	Правильность хранения продуктов и сроки их реализации	В ДОУ	Июль	Ст. м/с
4	Соблюдение маркировки при работе и при уборке помещений	В ДОУ	Сентябрь февраль	Ст. м/с
5	Технология приготовления пищи	В ДОУ	Октябрь март	Ст. м/с
6	Дезинфекционные мероприятия на кухне при карантине	В ДОУ	В течении года	Ст. м/с

## Для работников прачечной

1	Санитарно-дезинфекционный режим при заболеваниях	В ДОУ	В течении года	Ст. м/с
2	Инструктаж с работниками прачечной по приготовлению дезинфицирующих и моющих средств	В ДОУ	Октябрь март	Ст. м/с
3	Инструктаж с работниками прачечной по приготовлению дезинфицирующих и моющих средств при карантинных мероприятиях по ОКЗ, педикулёзе, глистных инвазиях.	В ДОУ	В течении года	Ст. м/с
4	Санитарные требования к помещениям, уборочному инвентарю и использование спец. одежды	В ДОУ	Ноябрь	Ст. м/с
5	Закрепление знаний по санитарно-дезинфекционному режиму	В ДОУ	Февраль июль	Ст. м/с
6	Соблюдение дезинфекционного режима	В ДОУ	Март	Ст. м/с

## Санитарно-просветительная работа с педагогическим персоналом

1	Предупреждение травматизма	В ДОУ	Сентябрь май	Ст. м/с
2	Профилактика ОКЗ	В ДОУ	Декабрь май	Ст. м/с
3	Грипп и его профилактика	В ДОУ	Ноябрь февраль	Ст. м/с
4	Режим-основное условие правильного воспитания детей	В ДОУ	октябрь	Ст. м/с
5	Санитарно-дезинфекционный режим при карантинах, правильность мытья игрушек	В ДОУ	В течении года	Ст. м/с
6	Профилактика туберкулеза	В ДОУ	март	Ст. м/с
7	Первая помощь при тепловых, солнечных ударах	В ДОУ	Июнь-июль	Ст. м/с
8	Дизентерия и его профилактика	В ДОУ	Август	Ст. м/с
9	Последствия отравления алкоголем и его суррогатами.	В ДОУ	Сентябрь	Ст. м/с

## 6. Взаимодействие с семьями воспитанников

№	Тематика	Место проведения	Сроки	Ответственные
1	Организовать выступление врачей, лекторов на общих родительских собраниях: а) профилактика ОКЗ б) кожные и венерические заболевания в) физическое развитие ребенка г) закаливание д) подготовка ребенка к школе	В ДОУ	Сентябрь Май	Заведующий ДОУ, ст. воспит., ст. м/с, врач
	Знакомить родителей с мероприятиями по оздоровлению на групповых родительских собраниях		Сентябрь Декабрь Май	Заведующий ДОУ, ст. воспит., ст. м/с, врач
	Участие родителей в педагогических советах, семинарах-практикумах и др. мероприятиях ДОУ, связанных с оздоровительной работой		В течении года	Заведующий ДОУ, ст. воспит., ст. м/с, врач
2	Систематически пополнять папку передвижку новым материалом	Все группы	1 раз в месяц	Ст. м/с
3	Оформить на территории ДОУ «Окно здоровья» - групповые: 1. Дизентерия 2. Весенне-летний клещевой энцефалит 3. Профилактика глистных заболеваний 4. Вирусный гепатит 5. Тепловой удар 6. Закаливание 7. Сальмонеллез 8. Профилактика ОКЗ 9. Профилактика туберкулеза	Все группы	1. Июнь 2. Май 3. Август 4. Май 5. Июль 6. Июнь 7. Май-август 8. Август 9. Август	Воспитатели групп
4	Обучать родителей правильному уходу за ребенком, экономить их с гигиеническими основами детского питания, закаливанием и т.д.	В ДОУ	В течение года	Врач, ст. м/с, воспитатели
5	Провести беседы: 1. Туберкулез и его профилактика 2. Пневмония 3. Профилактика венерических заболеваний 4. Закаливание 5. Адаптационный период 6. Глистные заболевания 7. Беседы, касающиеся здоровья воспитанников по результатам углубленного осмотра	В ДОУ	1. Март 2. Декабрь 3. Декабрь 4. Май 5. Сентябрь 6. Февраль 7. В течении года	Врач Ст.м/с Воспитатели Ст. м/с

## **7. Работа с коллективом ДОО**

### **Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации программы оздоровления**

#### **Заведующий МАДОУ:**

- общее руководство по внедрению Программы оздоровления;
- анализ реализации программы оздоровления – 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

#### **Старший воспитатель:**

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль за реализацией программы оздоровления.

#### **Заместитель заведующего по хозяйственной работе:**

- создание материально-технических условий;
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОО.

#### **Инструктор по физической культуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- коррекция отклонений физического развития;
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия;
  - упражнений на релаксацию;
  - дыхательных упражнений;
- закаливающие мероприятия:
  - сниженная температура воздуха;
  - облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни.

#### **Воспитатели:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий.

- закаливания
- дыхательной гимнастики
- релаксационных, кинезиологических упражнений
- массажа и самомассажа
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

**Педагог-психолог:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- охранительный режим;
- коррекция отклонений в психическом развитии;
- методы психологической разгрузки;

**Медицинский персонал:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- иммунопрофилактика;
- лечебные мероприятия;
- фитотерапия;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

**Шеф-повар:**

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

**Младший обслуживающий персонал:**

- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помочь педагогам в организации образовательного процесса физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Обучение персонала:**

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.

### **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДОО созданы следующие условия:

- зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- кабинет психолога;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор)
- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

#### **2. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении**

##### **Модель организации здоровьесберегающего процесса**

###### **1. Оценка состояния здоровья детей:**

- показатели здоровья,
- показатели физического развития,

###### **2. Формирование основ здорового образа жизни:**

- валиологизация образования;

- формирование основ безопасной жизнедеятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- организация оптимального двигательного режима.

3. Взаимодействие с семьёй.

4. Оздоровление детей:

- проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- проведение оздоровительных мероприятий.

5. Организация деятельности детей:

- оптимизация режима дня;
- организация гигиенического режима;
- охрана психического здоровья;
- организация питания;
- создание безопасной среды жизнедеятельности

6. Работа с персоналом:

- обучение персонала;
- организация контроля;
- организация санитарно-эпидемических мероприятий.

## **Комплексная стратегия оздоровления детей**

1. Оптимизация режима дня:

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- организация гибкого режима дня.

2. Организация гигиенического режима:

- режим проветривания помещений;
- режим кварцевания;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытье игрушек.

3. Охрана психического здоровья:

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;

- определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

#### 4. Организация питания:

- 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;
- использование сертифицированной питьевой воды;
- витаминизация 3-го блюда;
- использование йодированной соли;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

#### 5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОО:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

### **Оценка состояния здоровья детей**

#### Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- 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;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

## **Список используемой литературы**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты, 2012 – 120 с.
2. М. Лазарев: Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений, 2013.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., исправлен и дополнен – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.-368с.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://mon.gov.ru>
2. [www.metodiki.ru](http://www.metodiki.ru).
3. <http://tanja-k.chat.ru/> - Методические материалы в помощь работникам детских дошкольных учреждений.
4. <http://edu.rin.ru/preschool/index.html> - Дошкольное образование.
5. <http://ivalex.vistcom.ru/> - Все для детского сада.
6. <http://detsad-journal.narod.ru/index.htm> - Детский сад от А до Я.
7. <http://www.detskiysad.ru/> - Детский сад. ру.

**Перспективный план по формированию представлений о ЗОЖ**

Месяц	Неделя	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
октябрь	1-я	Мы гуляем только на своём участке (час игры на прогулке «Наш участок»)	Порядок в доме (практическое занятие «Каждой вещи своё место»)	Съедобные грибы и ягоды (вечер загадок «Лесное лукошко»)	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды (познавательное занятие «В гостях у Лесовичка»)	Наше тело (коллективная игра «Джованни-потеряшка»)
	2-я	Безопасное место для игры (практическое занятие «Где мы гуляем»)	Опасные предметы дома (познавательное занятие «Горячо и холодно»)	Овощи – кладовая здоровья (театр на фланелеграфе «Огородная сказка»)	Овощи и фрукты – источник витаминов (дидактическая игра «Овощи и фрукты»)	Укрепи своё тело (дидактическая игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»)
	3-я	Правила поведения в транспорте (дидактическая игра «Мишка едет в гости»)	Будь осторожен с огнём (спектакль кукольного театра «Кошкин дом»)	Витамины (познавательная игра «Витаминка в гостях у ребят»)	Почему нельзя есть немытые овощи и фрукты (познавательный досуг «Атака микробов»)	Опасности в лесу и на воде (практическое занятие «Туристический поход»)
	4-я	Овощи – полезные продукты (театр игрушки «Есть у зайки огород»)	Играть со спичками – нельзя! (занятие по развитию речи «Спичка-невеличка»)	Дорожные знаки (познавательное занятие «Путешествие Автомобильчика»)	Правила поведения (беседа по развитию речи)	Мышцы (беседа «Почему мы двигаемся»)

Ноябрь	1-я	Овощи и фрукты – полезные продукты (дидактическая игра «Мешок с подарками от Козочки»)	Пожар (познавательно-игровая программа «Путаница»)	Переход улицы (экскурсия на улицу по переходу»)	Опасные предметы дома (беседа и проведение опытов «Мальвина учит Буратино»)	Что такое правильная осанка (беседа «Письмо Илья Муромца»)
	2-я	Одеваемся на прогулку (дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»)	Как одеваться осенью (занятие по ИЗО «Мокрые дорожки»)	Что такое далеко и близко? (занятие по математике «Машины и перекрёсток»)	Как лучше расположить мебель (дидактическая игра «Юный дизайнер»)	Береги свой позвоночник (игровая программа «Игроскоп»)
	3-я	Одежда для прогулки в осенний период (игровая программа «Кукла на прогулке»)	Мы пришли с прогулки (обучение культурно-гигиеническим навыкам – повесить одежду, вымыть руки)	Предписывающие дорожные знаки (дидактическая игра «Машины на улицах города»)	Огонь – друг и враг человека (беседа «Огонь Прометея»)	Правила дорожного движения (Спортивный праздник «Дорога в город»)
	4-я	Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы»)	Незнакомые люди (занятие по развитию речи «Волк и семеро козлят»)	Опасные ситуации дома (Познавательный досуг «Маша-растеряша»)	С огнём нельзя играть (дидактическая игра «Осторожно, огонь»)	Чем мы дышим (беседа «Мы – инопланетяне»)
декабрь	1-я	Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)	Что такое улица (дидактическая игра «Улица»)	Опасные предметы дома (познавательное занятие «Путешествие в мир домашних вещей»)	Пожарные – наши защитники (экскурсия в пожарную часть)	Чудо-нос (беседа «Наш нос»)
	2-я	Культура питания (театр игрушки «Мишка заболел»)	Для чего нужен светофор (беседа, рассматривание светофора)	Правила поведения с незнакомцами (практическое занятие «Поможем Незнайке»)	Если дома что-то горит (практическое занятие «Что делать, если дома начался пожар»)	У кого какой нос (познавательная лекция «Чей нос лучше»)
	3-я	Полезные и вредные продукты	Дорожные знаки (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мойдодыр»)	А у нас в квартире газ (дидактическая игра «На кухне»)	Сам себя я полечу (беседа «Береги нос»)

	4-я	Игрушки для здоровья (новогодний праздник «Мешок Дедушки Мороза»)	Опасности на улице (практическое занятие «Будь осторожен»)	Пешеходный переход (занятие по конструированию «Наш город»)	Если случилась беда, позови на помощь (практическое занятие «Телефон спасения»)	Чем мы слышим (познавательная беседа «Ушки на макушке»)
январь	2-я	Режим дня (театр картинок «наш день»)	Что такое высота (познавательное занятие «Высота живёт на крыше»)	Правила поведения на улице (дидактическая игра «Где можно играть»)	Права детей (познавательное занятие «Детские права»)	У кого какие уши (спортивно-познавательная программа «Эти ушастые животные»)
	3-я	Физическая культура (спортивный досуг «Мишка-спортсмен»)	Правила поведения на прогулке зимой (практическое занятие на улице «Снеговик в гостях у ребят»)	Правила поведения в городском транспорте (игровая программа «В гости к Зимушке-зиме»)	Наши обязанности (занятие-рассуждение «Обязанности детей»)	Здоровые уши (познавательная беседа «Чтобы уши не болели»)
	4-я	Одежда для зимней прогулки (игровая программа «Согреем зайчика»)	Как не мёрзнуть зимой (спортивный досуг «Колобок-холодок»)	Городской транспорт (спортивный досуг)	Мои друзья и я (спортивное развлечение «Вместе весело шагать»)	Моё волшебное горлышко (познавательная беседа «У бабушки в гостях»)
февраль	1-я	Зимняя одежда (занятие по развитию речи «Вышел зайчик погулять»)	Ориентирование на улице (практическое занятие «Как дойти до детского сада»)	Как не простудиться (познавательная беседа «Нам мороз не страшен»)	Опасности на улице зимой (спортивный досуг «В гостях у гололедицы»)	Такие разные языки (эрudit-шоу «Какие бывают языки»)
	2-я	Мы двигаемся (спортивный досуг «Зайка в гостях у ребят»)	Как одеваться зимой (занятие по ИЗО «Кукла на прогулке»)	Как одеваться зимой (Занятие по ИЗО «Зимняя одежда»)	Правила поведения на улице (театрализованное представление «Проделки старухи Шапокляк»)	Кто такие микробы (познавательное занятие «Кто такие микробы»)

	3-я	Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики «Зайчики»)	Зимние игры (спортивный праздник «Зимние забавы»)	Опасности зимой (практическое занятие «Помогите птицам»)	Машины – наши помощники (КВН «Такие разные автомобили»)	Берегите своё горло (обмен рецептами от простуды)
	4-я	Учимся играть дружно (Игровая программа «Игрушки»)	Игрушки для здоровья (спортивный досуг «мой весёлый мяч»)	Физическая подготовка (праздник здоровья «Будем здоровы»)	Мальчики и девочки (спортивный досуг «Рыцарский турнир»)	Чтобы зубы не болели (познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»)
март	1-я	Правила поведения (кукольный спектакль «Капризка»)	Опасности на кухне (занятие по лепке «Пирожки для мамочки»)	Чистота в доме (праздничный утренник «Мамины помощники»)	Моя семья (вечер семейного отдыха «Моя семья»)	Органы пищеварения (беседа «Карлсон в гостях у ребят»)
	2-я	Светофор (театр на фланелеграфе «Светофор»)	Дорожный знак (беседа «Дорожные знаки»)	О борьбе с пылью (вечер загадок «Самый чистый дом»)	Опасности на улице весной (познавательное занятие «Лесная школа»)	Полезная еда (игра «Счастливый случай»)
	3-я	Три сигнала светофора (дидактическая игра «Кукла идёт в гости»)	Дорожные знаки (беседа «Запрещающие дорожные знаки»)	Будь осторожен с огнём (познавательная беседа «Спички – детям не игрушки»)	Как не простудится весной (практическое занятие «Мы весну встречаем»)	Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злюку-Холодюку»)
	4-я	Порядок в доме (дидактическая игра «Надо вещи прибирать»)	Правила поведения на улице (познавательное занятие «Вини-Пух пришёл к нам в гости»)	Опасности на природе весной (познавательное занятие «Приключения Сосульки»)	Движение – это жизнь (познавательная спортивная программа «Мы растём здоровыми»)	Мой мотор (познавательная беседа «Твой вечный двигатель»)
апрель	1-я	Машины (занятие по развитию речи «Машины»)	Мы увидели собаку (Познавательная игровая программа «Бобик – славный пёсик»)	Как правильно одеваться (беседа «Четыре времени года»)	Правильная осанка (физкультурное занятие «Спинка-тростинка»)	Поможем сердцу работать (спортивный досуг «Школа здоровья»)

	2- я	Далеко и близко (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Мы увидели кошку (беседа «Можно и нельзя»)	Народные подвижные игры (весенний праздник «Проводы зимы»)	О пользе физкультуры (спортивный досуг «Быть здоровыми хотим»)	Как мы видим (познавательная беседа «Наши глаза»)
	3-я	Пассажиры и пешеходы (театр игрушки «Как машина зверей каталась»)	Такие разные машины (коллективная аппликация «Машины на улицах города»)	Три сигнала светофора (познавательное занятие «Светофор»)	Вредные привычки (дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»)	Чьи глаза лучше (познавательная игра «Путешествие капитана Врунгеля»)
	4-я	Соблюдаем чистоту (дидактическая игра «Убежало молоко»)	Грузовые и легковые автомобили (комплексное занятие «Мы поехали на дачу»)	Транспорт (сюжетно-ролевая игра «На улице»)	Здоровые зубы (познавательное занятие «Замок зубной боли»)	Будем видеть хорошо (познавательная игра)
май	1-я	Осторожно: злая собака! (кукольный спектакль «Жучка – лучший сторож»)	Пейте, дети, молоко – будете здоровы! (познавательная игра «У бабушки в деревне»)	Железная дорога (беседа «Путешествуем на поезде»)	Правила вежливости с кошками и собаками (познавательное занятие «Если вы вежливы»)	Чтобы сильным быть и ловким (спортивный праздник «Детские Олимпийские игры»)
	2-я	Будьте, дети, осторожны (театр игрушки «Петушок-проказник»)	Отравления грибами, ягодами, испорченными продуктами (кукольный театр «Как Маша в лесу заблудилась»)	Как себя вести с домашними животными (познавательная игра «Собака бывает кусачей»)	Опасности на лугу (познавательная игра «Наши друзья – насекомые»)	Опасности вокруг нас (познавательная беседа «Почему»)
	3-я	Надо умываться (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться»)	Здоровью надо помогать (спортивный досуг «Физкульт – Ура!»)	Как себя вести с дикими животными (игра «У медведя во бору»)	Опасности в лесу (игра-путешествие «Куда идём мы с Пяточком»)	ОБЖ (познавательное занятие «Эрудит»)
	4-я	Умывайся, малыш (игра «Девочка чумазая»)	Быть грязнулей плохо! (игра «Хрюша – не грязнуля»)	Поведение около воды (познавательная беседа «Около пруда»)	Правила дорожного движения (спортивный досуг «Дорога в город»)	Итоговое занятие по ОБЖ (праздник здоровья «Поиски клада»)