

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 133
(МАДОУ № 133)**

ПРИНЯТА:
на педагогическом совете
МАДОУ № 133
Протокол № 1 от 28.08.2019г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ № 75-о от «28» августа 2019 г.

Заведующий МАДОУ № 133

Е.П.Ермакова



**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА»
2019 - 2022 гг.**

ЕКАТЕРИНБУРГ 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Введение.
2. Анализ состояния здоровья детей.
3. Задачи физического развития воспитанников.
4. Комплексный план мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников.
5. Модель двигательного режима детей.
6. Мероприятия в период адаптации детей.
7. Технология постепенного осуществления комплексного подхода к здоровью детей.
8. План закаливающих и профилактических мероприятий.
9. Приложения.

ВВЕДЕНИЕ.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических недостатков, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние семьи, условия воспитания, образования детей, условия их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и уделяется особое внимание в нашем ДОУ. Проблема оздоровления детей - целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива ДОУ на длительный период. Программа «Здоровье дошкольника» (далее по тексту Программа) рассчитана на 3 года и отражает различные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников.

Проблему здоровья мы рассматриваем в широком социальном аспекте. В центре работы ДОУ по полноценному развитию и укреплению здоровья детей находятся: во-первых, семья и условия ее проживания; во-вторых, ДОУ, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. В Программе отражены основные подходы к оздоровлению детей, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создание определенных условий пребывания воспитанников в детском саду.

При составлении Программы использовались следующие **нормативно – правовые документы**.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон от 29 декабря 1912 года № 273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564, с изменениями от 27.08.2015 г.);
- Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 05.11.2013 г. № 822н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»;
- Федеральный закон от 17.09.1998 г. N 157-ФЗ "Об иммунопрофилактике инфекционных болезней" (ред. от 18.07.2011 г.).

Срок реализации Программы.

2019 – 2022 годы.

Объекты Программы:

- дети дошкольного возраста, посещающие ДОУ,
- семьи детей, посещающих ДОУ,
- коллектив ДОУ,
- детская городская поликлиника № 2.

Цель Программы.

Создание здоровьесберегающей образовательной среды ДОУ как механизма, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи Программы

1. Создать условия для совместного медицинского и педагогического сопровождения детского развития.
2. Сформировать позитивную мотивацию детей и взрослых к здоровому образу жизни.
3. Приобщать детей к ценностям физической культуры и спорта.
4. Взаимодействовать с семьёй через совместные виды деятельности.
5. Создать и эффективно использовать физкультурные уголки в группах.
6. Определить содержание образовательного процесса, способствующего формированию валеологической культуры детей.
7. Разработать систему комплексного мониторинга состояния здоровья и развития физических качеств воспитанников.
8. Корректировка 20-ти дневного меню.

Ожидаемые результаты.

- Повышение социального статуса здорового образа жизни среди детей и родителей ДОУ.
- Интеграция всех ресурсов, направленных на здоровьесбережение детей.
- Использование разработанной системы комплексного мониторинга состояния здоровья развития физических качеств воспитанников.
- Снижение уровня заболеваемости детей и увеличение процента посещаемости.
- Обеспечения соответствия организации питания СанПиН и физиологическим нормам.

Основные направления программы.

1. Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно – оздоровительных мероприятий.
2. Организация рационального питания.
3. Организационно – методическая деятельность по укреплению здоровья детей.
4. Формирование валеологической культуры в системе учебной деятельности.
5. решение оздоровительных задач средствами физической культуры, профилактических мероприятий.

I. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.

Анализ медицинских карт развития детей, поступающих в детский сад, показывает, что с каждым годом наблюдается увеличение новорожденных с какой-либо патологией и, как следствие, увеличение хронических заболеваний. Кризис в стране и, как следствие нестабильное социальное и экономическое положение многих семей, неблагоприятная экологическая обстановка обуславливают тот факт, что уже специалисты родильных домов ставят новорожденным 2-ю группу здоровья.

Анализ групп здоровья детей показывает:

1-ю группу здоровья имеют 22% детей;

2-ю группу здоровья имеют 66% детей с диагнозами: ММД, МЦД, ПВС, РЦОН, плоскостопие;

3-ю группу здоровья имеют 10% детей с диагнозами: хронический энтероколит, хронический тонзилит, пиелонефрит, астигматизм;

4-я группа здоровья – 1% - это дети-инвалиды с диагнозами: хронический пиелонефрит (тяжелая форма), целиакия;

5-я группа здоровья – 1% - это дети-инвалиды с заболеваниями сердца.

Анализ заболеваемости детей свидетельствует о снижении заболеваемости кишечными и капельными инфекциями, бронхитами и энтероколитами. Увеличилось количество детей, страдающих различными формами дерматозов и болезнями ВДП, количество дней пропущенных детьми по болезни осталось на прежнем уровне – 18%.

Учитывая сложившуюся ситуацию, в детском саду создаются условия для проведения физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий, способствующих укреплению и улучшению здоровья воспитанников. Отрицательно сказывается на здоровье и то, что большую часть времени дети проводят в статичном положении. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, нарушается естественное развитие физиологических процессов, что может привести к ухудшению как физического, так и психического здоровья ребенка.

Недопустимо ограничивать двигательную активность детей организованными, малоподвижными играми и занятиями. Активные движение повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Решение комплекса задач, связанное с физическим воспитанием ребенка невозможно достичь только поведением занятий в детском саду. Задача стоит шире: это привлечение родителей, обучение их правильному проведению с ребенком свободного времени, активного отдыха. Следует заметить, что для сохранения, укрепления и развитие здоровья воспитанников, развития их двигательной активности значимыми факторами являются: система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи и оздоровительно-профилактических мероприятий. Для этого необходимы определенные условия: педагогические, социальные, финансово-экономические, кадровые. Проанализировав заболеваемость, состояние физического здоровья воспитанников, реализуя поставленную цель в соответствии с основными направлениями программы, коллектив ДОУ разработал комплексный план мероприятий по сохранению, укреплению и развитию здоровья воспитанников.

II. КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ, УКРЕПЛЕНИЮ И РАЗВИТИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ.

№ п\п	Направления работы, мероприятия	Ответственные	Сроки выполнения
1.	Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно – оздоровительных мероприятий.		
	1.1 Подбор мебели в соответствии с ростовыми показателями.	Воспитатели групп	Ежегодно август – сентябрь
	1.2 Дополнительное приобретение мебели (столы, стулья).	Зам. зав. по АХЧ	1-й квартал 2019 г.
	1.3 Оборудование физкультурного зала дополнительным физкультурным и спортивным инвентарем.	Заведующий Физ. инструктор	4-й квартал 2019 г.
	1.4 Приобретение необходимого	Зам. зав. по АХЧ	1-й квартал 2020 г.

	медицинского физиотерапевтического оборудования 1.5 Проведение косметических ремонтных работ в медицинском и процедурном кабинетах, изоляторе. 1.6 Реконструкция складского помещения под галокамеру 1.7 Контроль за техническим состоянием спортивного оборудования, помещений и здания ДОУ. 1.8 Комплектование ясельных групп с учетом рекомендаций одномоментного максимального приема детей. 1.6 Корректировка комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы.	Зам. зав. по АХЧ Заведующий зам. зав. по АХЧ Заведующий Инструктор по ФИЗО, Зам. зав. по ВМР	4-й квартал 2018 г. 1-й квартал 2019 г. Постоянно ежегодно, июль-сентябрь Май 2019 г
2.	Организация рационального питания.		
	2.1 Корректировка 20-ти дневного меню 2.2 Корректировка технологических карт. 2.3 Разработать программу «Культура питания дошкольника» 2.4 Анализ поставки продуктов питания. 2.5 Анализ накопительной ведомости. 2.6 Работа бракеражной комиссии 2.7 Витаминизация 3-го блюда	Заведующий ДОУ Зам. зав. по ВМР Заведующая ДОУ Кладовщик Кладовщик Заведующий Шеф-повар	Февраль 2019 г. Март 2019 г. Декабрь 2020 г. 1-й квартал 2019г. Ежеквартально Каждые 10 дней постоянно осенне-зимний период
3.	Организационно – методическая деятельность.		
	3.1 Консультации. * Детская гиперактивность: причины, рекомендации. • Эмоциональное благополучие ребенка как один из основных факторов его здоровья • Приобщение детей к сезонным видам спорта и элементам спортивных игр. • Закаливающие мероприятия, их значение и применение. • Консультация по итогам диагностики «Психологическая готовность детей к школе». • Совершенствование основных видов движений в детском саду и дома. • Психическое и физическое здоровье ребенка в период его адаптации к ДОУ дошкольников к детскому саду. • Анализ адаптационных процессов	Педагог-психолог Педагог-психолог Инструктор по ФИЗО Инструктор по ФИЗО Педагог-психолог Инструктор по ФИЗО, воспит. Педагог- психолог Педагог- психолог	Ноябрь 2019 г. Апрель 2020 г. Декабрь 2020 г. Март 2021 г. Ежегодно, май Май 2021 г. Сентябрь 2019 г. Ежегодно, октябрь,

	В ДОУ. • Возрастные кризисы развития и условия, способствующие их благополучному разрешению. * Физкультурные минутки и динамические паузы при организации учебного процесса с детьми дошкольного возраста в ДОУ.	Педагог- психолог Инструктор по ФИЗО	ноябрь 1 раз в год (по запросу родителей) Ноябрь 2019 г.
	3.2 Педагогические советы «Законы жизни семьи, Законы жизни ДОУ» Здоровые дети-здоровая нация 3.3 Семинар «Организация гимнастики после сна, использование музыкального сопровождения» 3.4 Круглый стол «Эмоции и здоровье». 3.5 Открытые занятия: - физкультурные (формы организации занятий), - гимнастика после сна, - Организация закаливающих мероприятий, - Двигательная активность детей 3.6 Мониторинг - физической подготовленности детей, - состояния здоровья и заболеваемости детей. 2.6 Работа с родителями. * Консультирование родителей по вопросам физического развития и здоровья детей. * Участие родителей в спортивных праздниках и развлечениях ДОУ. * Дни открытых дверей для родителей с показом мероприятий по физкультурно – оздоровительной работы.	Зам. зав. по ВМР Воспит., муз. рук. Зам. зав. по ВМР Инструктор по ФИЗО Воспитатели, Инструктор по ФИЗО Медсестра, Инструктор по ФИЗО, Зам. зав. по ВМР	Март 2019 г. Февраль 2020 г. Ноябрь 2021 г. Октябрь 2022 г. В соответствии с годовым планом Ежегодно - сентябрь, май Ежеквартально В соответствии с годовым планом работы ДОУ и планом работы консультационного пункта Ежегодно - ноябрь, апрель

4.	Формирование валеологической культуры в системе учебной деятельности.		
	4.1 Разработка концептуальных подходов к формированию валеологической культуры у сотрудников и детей ДОУ. 4.2 Разработка мониторинга валеологической культуры для всех субъектов ОП. 4.3 Корректировка содержания образовательного процесса, способствующего формированию валеологической культуры.	Зам. зав. по ВМР Зам. зав. по ВМР Зам. зав. по ВМР	Май – август 2019 г. Май, сентябрь 2019 г. Май-август 2019 г.

4.4 Организовать цикл семинаров по формированию валеологической культуры участников ОП.	Зам. зав. по ВМР	Октябрь, ноябрь, декабрь 2019 г.
4.5 Разработка и проведение мониторинга сформированности валеологической культуры у детей, педагогов и родителей.	Воспитатели, зам. зав. по ВМР	Январь, февраль 2021 г.

5.	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и профилактических мероприятий.		
5.1.	Профилактическая работа.		
	5.1.2 Прием детей и дальнейшая их вакцинация на основании Закона о вакцинопрофилактике населения Свердловской области, ст. 7 приказа МЗ РФ № 375 «О введении в действие календаря профилактических прививок», решение СПК от 02.03.2002 г. и Постановление Главного санитарного врача г. Екатеринбурга №71.	Медсестра	В течение года
	5.1.3 Анкетирование родителей вновь поступающих детей с целью изучения индивидуальных особенностей здоровья детей.	Пед. - психолог воспитатели групп	Ежегодно, август-октябрь
	5.1.4 Соблюдение и выполнение требований СанПин.	Медсестра	Постоянно
	5.1.5 Плановый осмотр врачами-специалистами декретированных детей ДОУ.	Медсестра	Ежегодно, в течение года
	5.1.6 Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья детей.	Заведующий	Ежегодно, 2 раза в год
	5.1.7 Анализ физкультурно-оздоровительной и профилактической работы.	Инструктор по ФИЗО	Ежегодно, май
	5.1.8 Анализ заболеваемости детей.	Медсестра,	Ежеквартально
	5.1.9 При комплектовании групп выделять детей с хроническими заболеваниями в группы риска с последующим оздоровлением.	Медсестра Заведующий	Ежегодно, август-октябрь
	5.1.10 Проведение мероприятий по профилактике гриппа и	Медсестра, воспит.	Постоянно
	5.1.11 Проведение мероприятий в период адаптации	Воспитатели групп	Постоянно
5.2.	Физкультурно – оздоровительная работа		
	5.2.1 Проведение физкультурных	Инстр. по физо	Постоянно

	занятий в различной форме	воспит.	
	(традиционной, игровой, сюжетной, тренирующие). 5.2.2 Проведение утренней гимнастики в различной форме (традиционной, игровой, сюжетной, веселая аэробика). 5.2.3 Разработка и использование в работе системы занятий ЛФК. 5.2.4 Комплексное использование в работе модель двигательной активности детей	Воспитатели групп Инстр. по физо, воспит. Инстр. по физо, воспит. Воспитатели групп Инстр. по физо, воспит.	Постоянно Постоянно
	5.2.5 Проведение закаливающих мероприятий 5.2.6 Работа с детьми группы риска: - создание условий для занятий ОФ, - проведение корригирующей и дыхательной гимнастик для предупреждения ОРЗ и ОРВИ, - включение в физкультурные занятия упражнений для профилактики нарушения осанки. 5.2.7 Участие детей ДОУ в районных спортивных соревнованиях и фестивалях здоровья.	Воспитатели групп Инстр. по физо Физ. инструктор	Постоянно Постоянно Ежегодно, 1 раз в год

Приложения.

Модель двигательного режима детей дошкольного возраста в ДОУ.

№ п/ п	Формы работы	Особенности организации	Средства
1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на воздухе: 7-12 минут	➤ Традиционный комплекс УГ ➤ Подвижные игры ➤ Оздоровительный бег ➤ Аэробика ➤ Зверобика и пр.
1.2	Двигательная разминка (по мере необходимости)	Ежедневно в группе: 5-10 минут	➤ Игровые упражнения ➤ Подвижные игры на малой интенсивности ➤ Двигательные задания
1.3	Физкультминутка	Ежедневно (между	➤ Упражнения на развитие

		частями занятий): 2-3 минуты	мелкой моторики ➤ Имитационные, игровые, общеразвивающие, сюжетные упражнения
1.4	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулок: 15-25 минут	➤ Подвижные игры ➤ Спортивные упражнения ➤ Двигательные задания с использованием полосы препятствий ➤ Упражнения с ОВД ➤ Оздоровительный бег ➤ Элементы спортивных игр
1.5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки 15-25	➤ Дифференцированные игры, подобранные с учетом возраста детей ➤ Упражнения на формирование осанки и стопы ➤ Двигательные задания
1.6	Целевые прогулки	1 раз в месяц в соответствии с планом ВОР	➤ Движения по разработанному маршруту ➤ Подвижные игры разной степени интенсивности ➤ Преодоление полосы препятствий с использованием природного окружения
1.7	Оздоровительный бег	2-3 раза в неделю во время утренней или дневной прогулки: 3-7 минут	➤ По подгруппам по 5-7 человек
1.8	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей: 10-15 минут	➤ Контрастные воздушные ванны («ленивая» гимнастика, ходьба босиком) ➤ Полоскание горла кипяченной водой, отварами трав ➤ Умывание прохладной водой ➤ Разминка в постели ➤ Самомассаж ➤ Игровые упражнения ➤ Сюжетно-игровая гимнастика
1.9	Ходьба по массажным коврикам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по подгруппам после дневного сна: 5-7 минут	➤ Ходьба по массажным коврикам ➤ Сюжетные задания ➤ Использование нестандартного спортивного оборудования

			➤ Корректирующая гимнастика (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, психогимнастика)
1.1 0.	Занятия ритмической гимнастикой, фитнесом	1-2 раза в неделю во 2-й половине дня 15-25 минут	➤ Имитационные упражнения ➤ Упражнения на развитие мелкой моторики ➤ Упражнения с включением считалок, скороговорок ➤ Упражнения на детских тренажерах ➤ Фитбол ➤ Зверобика ➤ Аэробика
1.1 1.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно в течение дня в физкультурных уголках, на спортивной площадке	➤ Самостоятельная организация игр по желанию детей ➤ Игровые упражнения ➤ Упражнения на ОВД
1.1 2.	Логоритмическая гимнастика	2 раза в неделю: 15-20 минут	➤ Учитель-логопед на логопункте
2.	Учебные занятия в режиме дня		
2.1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1- на воздухе): 10-30 минут	➤ Традиционные ➤ Сюжетно-игровые ➤ Ритмическая гимнастика ➤ Зверобика ➤ Интегрированные ➤ Тематические
3.	Физкультурно-массовые мероприятия		
3.1	День (неделя) здоровья	2 раза в год	➤ Подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию ➤ Фрагменты физкультурных праздников, досугов ➤ Целевые прогулки
3.2	Физкультурно-спортивные праздники в зале и на воздухе	2 раза в год	➤ Подвижные игры и спортивные упражнения ➤ Спортивные игры-эстафеты ➤ Музыкально-ритмические движения ➤ Игры-соревнования ➤ Участие в спартакиадах

			района
4.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	В течение года	➤ Подготовка и проведение физкультурных праздников и развлечений, дней здоровья, посещение открытых мероприятий

МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ.

№ п\п	Мероприятия и рекомендации	Детский сад (адаптация)
1.	Щадящий режим.	Укороченное время пребывания ребенка в ДОУ.
2.	Организация питания.	Сохранения привычного способа и организации питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3.	Гимнастика и физкультурные занятия.	На период адаптации по желанию ребенка, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
4.	Закаливание.	Воздушные ванны в детском саду, теплые гидропроцедуры дома.
5.	Воспитательное воздействие.	Постепенное привыкание к режиму и форме проведения занятий, организация занятий в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями ребенка.
6.	Профилактические прививки.	По окончании периода адаптации.
7.	Профилактика фоновых состояний.	По рекомендации врача.
8.	Диспансеризация (проводится врачами-специалистами).	При необходимости консультация врача-педиатра и других специалистов.
9.	Забор анализов.	По плану, после окончания периода адаптации.
10.	Симптоматическая терапия.	По назначению врача - фитопрепараты, комплекс витаминов.

11.	Физиотерапевтические процедура.	По окончанию периода адаптации.
-----	---------------------------------	---------------------------------

ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТЕПЕННОГО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ.

I этап	II этап	III этап
Диагностика — установочный	Формирующий	Устойчивого функционирования
Цель: создание необходимых условий для комплексного подхода к здоровью детей: обеспечение соответствующей методико — технологической базы и среды развития. Первичная диагностика всех составляющих здоровья.	Цель: мониторинг здоровья, изучение и коррекции уровня его развития.	Цель: выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, формирование потребности в гигиенических оздоровительных мероприятиях. Воспитание активных помощников в реализации задач оздоровления.

ПЛАН ЗАКАЛИВАЮЩИЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Температурный режим различающих по теплоощущению воздушных процедуру в соответствии с СанПиН.

1. Закаливанием воздухом.

Тип процедур	Воздух	На воздухе
теплые	23-30	Ежедневные прогулки 2 раза в день.
прохладные	17-20	
холодные	менее 4	

2. При закаливание на воздухе не следует забывать о рациональной одежде ребенка

t в помещении	Одежда ребенка	
+ 23 ⁰ и выше	Тонкое х/б белье, х/б платье, носки, сандали Х/б белье, х/б или шерстяное платье с рукавами, колготы, туфли. <i>Х/б белье трикотаж, кофта, платье с рукавом, туфли</i>	
+ 18 ⁰ – + 22 ⁰ С		
+ 16 ⁰ – + 17 ⁰ С		

Схема распределения закаливающих мероприятий.

Время дня	Теплый период года V, VI, VII, IV	Холодный период года IX, X, XI, XII, I, II, III, IV.
Утро	Полоскание горла холодной водой, утренняя гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом	Полоскание горла холодной водой, воздушные ванны и хождение во время утренней гимнастики в зале.
День	Проветривание групповой,	Физические занятия на воздухе,

	физические занятия на открытом воздухе, солнечные ванны, игры с водой, хождение босиком по горячему песку.	проветривание групп, подвижные игры.
После сна	Босохождение и ребристые дорожки.	Босохождение и ребристые дорожки, контрастный душ, проветривание.

Не для кого ни секрет, что за организацию мероприятий несут ответственность не только сотрудники но и сами родители. Очень важно дать ребенку все самые положительные эмоции помогающие ему правильно знать на что именно направлены эти мероприятия. Нужно как можно точнее, в соответствии с работой врача продумывать профилактические и закаливающие мероприятия дома следить за самочувствием детей, за их одеждой, температурой воздуха дома.

Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота.

Схема распределения профилактических мероприятий

№ п/п	Наименование профилактического мероприятия	Срок
1	Напиток «Золотой шар»	Сентябрь
2	Кислородный коктейль	Сентябрь, ноябрь, февраль, март
3	Чеснок в первое блюдо	С сентября по май
4	Фиточай, отвар шиповника	Октябрь, январь
5	Поливитамины	Октябрь, февраль, май
6	Оксолиновая мазь, интерферон	Декабрь, апрель
7	Экстракт элеутерококка, настойка аралии	Октябрь, март
8	Витаминоизация III блюда аскорбиновой кислотой	С сентября по май

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В МАДОУ № 133**

