**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1.**

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Задачи** |
| **1.** | Мониторинг здоровья детей | -осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;  -планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка;  -своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;  -целенаправленно осуществлять коррекционную помощь нуждающимся детям. |
| **2.** | Профилактика и оздоровление детей | 1. Проведение лечебно-профилактических мероприятий (родители): \* использование препаратов и процедур, способствующие нормализации функций иммунной системы организма, повышающие его неспецифическую резистентность к инфекционным агентам; \* использование противовирусных препаратов, воздействующих на возбудителей гриппа и ОРЗ. 2. Проведение оздоровительных мероприятий и закаливающих мероприятий. |
| **3.** | Организация питания | - обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма; - соблюдение определенного режима питания, режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание, режим строится с учетом 12-часового пребывания детей в ДОУ, при организации 5-ти разового питания; - создание условий для формирования культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, воспитания культуры общения. |
| **4.** | Организация питьевого режима | * - соблюдение питьевого режима в детском саду в соответствии с требованиями СанПиН 2.4. 3648-20;   - обеспечение доступность питьевой воды воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду; - использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов. |
| **5.** | Проведению закаливающих процедур | - применять элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; - использовать в работе специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные ванны. |
| **6.** | Организация гигиенического режима. Гигиена воздуха | - обеспечение проветривания помещения ежедневно и неоднократно в отсутствие детей; - обеспечение сквозного проветривания не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года; - соблюдение значения температуры воздуха в соответствии с требованиями СанПиН 2.4. 3648-20: |
| **7.** | Проведение противоэпидемиологических мероприятий | - обеспечение санитарного и противоэпидемического режима; - повышение специфического и неспецифического иммунитета; - прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций; - допускать к посещению дошкольного учреждения детей, пропустивших 5 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача. |
| **8.** | Соблюдение гигиенических требований к игрушкам | - обеспечение ежедневного ухода за игрушками (моют ежедневно 2 раза горячей водой с мылом в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°С) и высушивают на воздухе); - обеспечение обработки игрушек согласно инструкции завода-изготовителя; - использование игрушек, которые не подлежат влажной обработке (мытье, стирка) только в качестве дидактического материала; - обеспечение ежедневной обработки игрушек дезинфицирующими бактерицидными лампами в течение 30 минут. |
| **9.** | Соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня | - обеспечение оптимального соотношения периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма; - обеспечение организации педагогического процесса: режим дня, учебная нагрузка (разработанная в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДОУ (СанПиН 2.4. 3648-20) с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки), образовательный план, график организации образовательного процесса, расписание непосредственно образовательной деятельности, организация двигательного режима, планирование воспитательно-образовательной деятельности детей; - обеспечение комплексного использования фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы. |

**Приложение 2.**

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Периодичность** | **Ответственные** |
| **Предупреждение заболеваний методами специфической и неспецифической профилактики** | | | |
| **1.** | Вакцинация против гриппа | 1 раз в год | родители |
| **2.** | Витаминотерапия | курсы в осенне-зимний период | родители |
| **3.** | Дыхательная гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| **4.** | Звуко-двигательные пятиминутки | ежедневно | воспитатели |
| **5.** | Игровой самомассаж | ежедневно | воспитатели |
| **6.** | Местные и общие воздушные ванны | ежедневно после сна | воспитатели, родители |
| **7.** | Обливание рук по локоть и растирание | ежедневно | воспитатели |
| **8.** | Босохождение | ежедневно | воспитатели |
| **9.** | Гимнастика после сна с корригирующими упражнениями | ежедневно | воспитатели |
| **10.** | Упражнения на тренировку зрительных мышц | ежедневно | воспитатели |
| **Выполнение санитарно-гигиенического режима** | | | |
| **11.** | Подбор мебели по росту детей | 2 раза в год | воспитатели |
| **12.** | Щадящий режим | После болезни | воспитатели |
| **13.** | Прием детей на свежем воздухе | В теплое время года | воспитатели |
| **14.** | Режим сквозного и одностороннего проветривания в течения дня | ежедневно | воспитатели, пом. воспитатели |
| **15.** | Облучение воздуха рецикуляторами | ежедневно | воспитатели, пом. воспитатели |
| **Физкультурно-оздоровительное направление Обеспечение оптимальной двигательной активности детей** | | | |
| **16.** | Утренняя гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| **17.** | Бодрящая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| **18.** | Физкультминутки | ежедневно | воспитатели |
| **19.** | Звуко-двигательные пятиминутки | ежедневно | воспитатели |
| **20.** | Неделя здоровья | 1 раз в год | воспитатели |
| **21.** | Физкультурные праздники и досуги | В теплое время года | воспитатели |
| **22.** | Подвижные игры | ежедневно | воспитатели |
| **23.** | Элементы спортивных игр | по плану | воспитатели |
| **24.** | Самостоятельная двигательная активность | ежедневно | воспитатели |
| **25.** | Упражнения для коррекции осанки, включенные в комплекс утренней гимнастики | ежедневно | воспитатели |
| **26.** | Гимнастика после сна с корригирующими упражнениями | ежедневно | воспитатели |
| **27.** | Массажные дорожки | ежедневно | воспитатели |
| **28.** | Массажные мячи, коврики | ежедневно | воспитатели |
| **29.** | «Уроки» здоровья, проблемные ситуации | 2 раза в месяц | воспитатели |
| **30.** | Утренняя гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| **31.** | Бодрящая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| **32.** | Гигиенические водные процедуры | ежедневно | воспитатели |
| **33.** | Гигиенический душ перед ночным сном | ежедневно | родители |
| **Развитие познавательного интереса у детей к здоровому образу жизни** | | | |
| **34.** | Познавательное развитие детей, раздел «Здоровье во мне» | 1 раз в 2 недели | воспитатели |
| **35.** | Коммуникативные игры | ежедневно | воспитатели |
| **36.** | Проблемно-игровые ситуации | ежедневно | воспитатели |
| **Развитие психоэмоциональной сферы ребенка** | | | |
| **37.** | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| **38.** | Нетрадиционные техники рисования | 1 раз в неделю | воспитатели |
| **39.** | Упражнения на релаксацию | ежедневно | воспитатели |
| **40.** | Сон под спокойную музыку | ежедневно | воспитатели |
| **41.** | Коммуникативные игры | ежедневно | воспитатели |

**Приложение 3.**

**ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды деятельности | Продолжительность | Объем нагрузки |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | 5 мин. | Ежедневно |
| 1.2 | Физкультминутки | 3 мин. | Ежедневно, по мере необходимости. |
| 1.3 | Двигательная разминка | 5 мин. | Ежедневно после НОД |
| 1.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 8 мин. | Ежедневно |
| 1.5 | Оздоровительный бег | 3 мин. | Ежедневно |
| 1.6 | Индивидуальная работа по развитию движений | 8 мин. | Ежедневно |
| 1.7 | Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами | 5 мин. | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей |
| **2. Непосредственно образовательная деятельность** | | | |
| 2.1 | Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре | 8 мин. | 2 раза в неделю |
| 2.2 | Элементы спортивных игр и упражнения на воздухе | 10 мин. | ежедневно |
| **3. Физкультурные праздники и развлечения** | | | |
| 3.1 | Неделя здоровья | **-** | 1 раз в год |
| 3.2 | Физкультурный досуг | 10 мин. | 1 раз в месяц |
| **4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | | | |
| 4.1 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ | 20 мин. | 1 -2 раза в год |

**Приложение 4.**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РАЗДЕЛУ «ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА» В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц, тема мероприятий** | **Задачи** | **Предварительная работа** |
| **СЕНТЯБРЬ**  ***«Почему все мы устроены так?»*** | - Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, сформировать представление о том, как человек устроен, что каждый орган имеет свое место, значение и выполняет определенную функцию для всего организма; - Воспитывать бережное отношение к своему телу, желание о нем заботится. | 1. Сравнение взрослого человека и ребенка, что общего и в чем отличие. 2. Дидактические игры «Узнай по голосу», «Узнай по описанию». 3.. Рисование «Я и моя семья» |
| **ОКТЯБРЬ**  ***«Что мы делаем, когда едим?»*** | - Познакомить детей с системой пищеварения, сформировать представление о значимости питания для жизнедеятельности человека; - Воспитывать желание придерживаться правильного питания, вести здоровый образ жизни. | 1. Чтение и рассмотрение иллюстраций «Как стать взрослым?», «Румяные щечки». 2. Стихи, загадки о зубах, о языке, о фруктах и овощах. 3. Пословицы и поговорки, связанные с питанием. 4. Дидактическая игра «Где живут витамины?» 5. Изготовление книжки-самоделки «Что полезно есть ребенку». 6. Изодеятельность по теме «Овощи и фрукты». |
| **НОЯБРЬ**  ***«Как мы дышим?»*** | - Познакомить детей с органами дыхания, сформировать представление о значении дыхания для жизнедеятельности человека, о значение чистого воздуха для здоровья человека; познакомить детей с лечебными свойствами растений; - Воспитывать бережное отношение к своему телу, желание о нем заботится. | 1. Подбор и чтение литературы о дыхании. 2. Знакомство с лекарственными растениями. 3. Сюжетно-ролевые игры «Больницы», «Скорая помощь». 4. Серия опытов «Воздух, его свойства». |
| **ДЕКАБРЬ**  ***«Куда бежит наша***  ***кровь?»*** | - Познакомить детей с назначением и работой кровеносной системы человека, сформировать элементарные представления о работе и строении сердца; - Воспитать у детей потребность выполнять правила, чтобы сохранить свое сердце здоровым. | 1. Подбор и чтение литературы по теме. Рассматривание иллюстраций и таблиц. 2. Расширение знаний об овощах и фруктах как источнике витаминов. 3. Сюжетно-ролевые игры «Больницы», «Скорая помощь». |
| **ЯНВАРЬ**  ***«Как движутся наши мускулы и кости?»*** | - Продолжать формировать интерес к человеку, строению тела, познакомить детей со значением мышц, костей, суставов для строения тела человека, а также с возможностями движения различных частей тела; - Воспитывать бережное отношение к своему телу, желание о нем заботится, развивать его. | 1. Загадки, пословицы и поговорки по теме. 2. Беседа о правильной осанке. 3. Физкультурные занятия с элементами теории. |
| **ФЕВРАЛЬ**  ***«Наши верные помощники»*** | - Продолжать формировать интерес к человеку и элементарные представления о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека; - Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму; чувство сострадания к незрячим и глухим людям, желание оказать им помощь. | 1. Загадки, пословиц, поговорки по теме. 2. Дидактические игры «Какого помощника не хватает?» и «Кто помог?». 4. Сюжетно-ролевые игры «Больницы», «Скорая помощь». |
| **МАРТ**  ***«Береги своих помощников»*** | - Уточнить и закрепить представление детей о том, что нормальная жизнедеятельность различных органов определяет здоровье человека, о котором необходимо заботиться, упражнять в некоторых приемах дыхательной и корригирующей гимнастики; - Воспитывать желание заботиться о своем организме, его здоровье. | 1. Сюжетно-ролевые игры «Больницы», «Скорая помощь». 3. Экскурсия в медицинский кабинет. 4. Дидактическая игра «Вредно-полезно». 5. Загадки, пословиц, поговорки по теме. |
| **АПРЕЛЬ**  ***«Человек – разумное существо»*** | - Продолжать формировать у детей понятие о том, что человек – разумное существо, закреплять знания о строении тела человека и подвести к пониманию того, что человеческое тело устроено разумно, каждому органу свое место и своя работа; - Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему организму. | 1. Чтение художественной литературы о приспособительных особенностях растений и животных, рассматривание иллюстраций. 2. Рассматривание строения семян некоторых растений и насекомых. 3. Рисование плакатов «Помоги природе». 4. Дидактические игры «Детки с ветки», «Кто где живет?», «Летает – не летает», «На что похоже?» |
| **МАЙ**  ***«Красота тела и души»*** | - Продолжать формировать интерес к здоровому образу жизни, раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты; - Воспитывать у детей желание быть нравственно и физически красивым. | 1. Загадки, пословиц, поговорки по теме. 2. Чтение художественной литературы о красоте человека (тела и души). 3. Сюжетно-ролевые игры «Салон красоты», «Семья», «Дом мод», «Скорая помощь». 4. Дидактические игры «Можно и нельзя», «Чем помочь?» |