

Папка здоровья

_____ группы «__»

Воспитатели:

СОДЕРЖАНИЕ ПАПКИ:

1. Список детей группы (дата рождения, полных лет на 01.09.20____, адрес проживания).
2. Список детей группы (девочки, мальчики).
3. Антропометрические сведения о детях (вес, рост, группа мебели).
4. Сведения о заболеваниях детей (группа здоровья, хронические и сопутствующие заболевания и т.д.).
5. Экран здоровья.
6. Список детей (ЧБД, инвалиды).
7. Режим дня (копия).
8. План оздоровления детей группы.
9. Реестр закаливающих процедур.
10. График закаливающих процедур.

СПИСОК ДЕТЕЙ

МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности №8» г. Сосновоборска

_____ группа «_____»

на 20____ – 20____ учебный год

№ п/п	Ф. И. О. ребенка	Дата рождения, полных лет на 01.09.20____	Адрес проживания
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

СПИСОК ДЕТЕЙ

МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности №8» г. Сосновоборска

_____ группа «____»

20____ – 20____ учебный год

Девочки:

1.

Мальчики:

1.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности №8» г. Сосновоборска

_____ «_____» группа

20____-20____ учебный год

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Сентябрь			Март		
		вес	рост	группа мебели	вес	рост	группа мебели
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

Параметры мебели в соответствии с

Гигиеническими нормативами по устройству, содержанию и режиму работы организаций
воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 1-2-3685-21.

Группа роста детей, мм	Группа мебели	Высота стола, мм	Высота стула, мм	Цвет
до 850	00	340	180	
свыше 850 до 1 000	0	400	220	
с 1 000 – 1 150	1	460	260	
с 1 150 – 1 300	2	520	300	
с 1 300 – 1 450	3	580	340	

СВЕДЕНИЯ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЕТЕЙ
МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности №8» г. Сосновоборска

_____ группа «_____»

20__-20__ учебный год

[illegible]

ЭКРАН ЗДОРОВЬЯ

МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности №8» г. Сосновоборска

_____ «_____» группа

20____-20____ учебный год

№ п/п	Ф. И. ребенка	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													



- ОРЗ ОРВИ



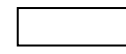
- ГРИПП



- КИШЕЧНЫЕ



- ВЕТРЯННАЯ



- ПРОЧИЕ

ОСПА

СПИСОК
часто болеющих детей, детей – инвалидов

МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности №8» г. Сосновоборска

_____ группа «____»
20____ – 20____ учебный год

1.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДСКН №8
г. Сосновоборска
С.Н. Юферева
«___» _____ 20___ г.
Приказ № _____

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности № 8» г. Сосновоборска

РЕЖИМ ДНЯ
на 20__ - 20__ учебный год
«___» _____ группа (№ _____)

№п/п	Режимные моменты	4-й год жизни
1	Приход детей. Общение. Игры. Самостоятельная деятельность детей. (На улице *)	07.00 – 07.50
2	Утренняя гимнастика.	07.50 – 08.00
3	Общение. Самостоятельная деятельность детей. Игры детей.	08.00 – 08.30
4	Подготовка к завтраку. Завтрак.	08.30 – 08.45
5	Игры, общение, подготовка к образовательной деятельности. Самостоятельная деятельность.	08.45 – 09.00
6	Образовательная деятельность (общая длительность с перерывами)	09.00 – 09.55
7	Час игры	09.55 – 10.30
8	Второй завтрак	10.30 – 10.35
9	Подготовка к прогулке Прогулка Общение. Самостоятельная деятельность.	10.35 – 11.50
10	Возвращение с прогулки, спокойные игры, общение, самостоятельная деятельность.	11.50 – 12.10
11	Подготовка к обеду. Обед.	12.10 – 12.30
12	Подготовка ко сну, сон.	12.30 – 15.30
13	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, игры, общение, самостоятельная деятельность.	15.30 – 15.45
14	Подготовка к полднику. Полдник.	15.45 – 16.00
15	Игры, самостоятельная деятельность, общение.	16.00 – 17.20
16	Подготовка к ужину. Ужин.	17.20 – 17.35
17	Подготовка к прогулке. Прогулка. Общение. Самостоятельная деятельность детей. Уход домой.	17.35 – 19.00

* В соответствии с погодными условиями.

Индивидуальный план закаливающих процедур

_____,
(ФИ ребенка)

воспитанника (цы) _____ «___» группы

№ п/п	Закаливающие процедуры	Время, кол-во раз в день

Воспитатели: _____

Реестр закаливающих процедур в МАДОУ ДСКН № 8 г. Сосновоборска

_____ группа «_____» _____

Закаливание воздухом	Воздействие на организм воздушных потоков различной температуры - естественный и безопасный способ оздоровления. Воздушные ванны способствуют активизации обменных процессов в организме, улучшению аппетита, нормализации сна. В ДОУ проводятся три вида воздушных ванн: • теплые (при температуре воздуха от + 20 градусов и выше) — они подходят всем детям без исключения; • прохладные (рекомендуемые температурные показатели — +16-19 градусов); • холодные (при температуре воздуха +15 градусов и ниже). Оздоровление путем принятия прохладных и холодных воздушных ванн допускается только в режиме повышенной физической активности (во время ходьбы, выполнения простых физических упражнений). Закаливающие процедуры на воздухе также выполняются в теплое время года (с мая по сентябрь): в ходе ежедневного приема дошкольников в группы, выполнения зарядки. В холодную пору закаливание воздухом осуществляется в спортивном зале, при выполнении планового комплекса физической активности.
Закаливание водой	Водные процедуры показаны детям для укрепления защитных сил организма, перезапуска иммунных процессов, который происходит за счет активизации кровообращения и обмена веществ. Проводятся в утренние часы и после дневного сна. Водные процедуры: • Обширное умывание — наиболее простой вид оздоровления, предусматривающий постепенное снижение температуры используемой воды (от +30 градусов до +16 градусов). • Обтирание — способ физиотерапевтического воздействия, реализуемый с использованием мокрых полотенец или полотняных салфеток. • Ножные ванны — обливание ступней прохладной водой с целью снижения уровня чувствительности к температурным показателям и профилактики простудных заболеваний. Проведение особо актуально в летнее время, на завершающем этапе дневной прогулки. • Полоскание горла кипяченой водой — эффективный способ закаливания носоглотки, который можно реализовать в игровой форме. Для выполнения упражнения «Кукушка» детям дают по 0,3-0,5 стакана воды (начальная температура — +28 градусов, постепенно снижают до комнатной). Полоскание выполняется в группах, часто с музыкальным сопровождением.
Закаливание солнцем	Это наиболее эффективный вид оздоровления детского организма в летнее время. При дозированном проведении способствует активизации обмена веществ и выработке серотонина — гормона радости. Солнечные ванны с целью обеспечения максимальной пользы проводят в утренние часы, когда количество ультрафиолетовых лучей в спектре солнечного света превалирует над количеством инфракрасных. Закаливание солнцем проводится на групповом участке. Длительность пребывания на солнце в начале курса

	оздоровления - не более 5-6 минут в день, постепенно длительность процедур увеличивают, доводя до 30-40 минут. Чтобы избежать недомоганий дошкольников, важно обеспечить соблюдение питьевого режима и строго следить за ношением детьми защитных головных уборов.
Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна	Обязательный компонент двигательного режима в детском саду. Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений общеразвивающего воздействия, направленных на повышение функциональной активности жизнеобеспечивающих систем организма. Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.
Артикуляционная гимнастика	Это система упражнений, помогающая улучшить подвижность органов артикуляционного аппарата, увеличить объем, силу движений, а также выработать точность и дифференциацию артикуляционных поз.
Дыхательная гимнастика	Способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращение в лёгких, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы.
Пальчиковая гимнастика (Игры с пальчиками, с прищепками, шишками, суджками и т.д.)	Комплекс игр, упражнений, направленный на развитие пальцев, мелкой моторики рук, кистей, психологических процессов. Развивает не только мелкую моторику рук, но и мозг ребенка, стимулируют развитие речи и способности дошкольника. Помогает налаживать общение со сверстниками, отвлекает от неприятных моментов.
Умная гимнастика (гимнастика для мозга)	Синхронизирует работу правого и левого полушарий головного мозга; стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность; формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.
Полоскание полости рта после приема пищи	Профилактика стоматологических заболеваний.
Физическая культура	Направлена на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.
Прогулка	Основное оздоровительное мероприятие в детском саду. Способствует укреплению физического и психического состояния ребенка, умственному развитию через закаливающее действие колебания температур, свежий воздух, открытое пространство, двигательную активность, общение с природой.
Целевые упражнения (физминутки, динамические паузы, зрительные гимнастики)	Физминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Зрительная гимнастика способствует снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц, улучшает кровоснабжение и обменные процессы в глазах. Динамическая пауза - кратковременные физические упражнения для снятия напряжения мышц, вызванные неподвижным состоянием и переключение внимания с одной деятельности на другую; прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а

	также познакомиться со своим телом.
Самомассаж	Выполняется самим ребёнком. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Профилактика простудных заболеваний.
Дневной сон	Обеспечивает отдых после длительного периода активного бодрствования, а также накопление ребенком сил и энергии для дальнейшей деятельности во второй половине дня.
Ходьба босиком по корректирующим дорожкам	Профилактика плоскостопия.
«Стена осанки»	Профилактика нарушений осанки (искривление позвоночника)
Прием кислородного коктейля	Снимает физическую и умственную усталость, повышает иммунные силы, улучшает состояние нервной системы. Профилактика простудных заболеваний.
Фитонциды (лук, чеснок)	Профилактика простудных заболеваний.
Игры с водой на улице	Профилактика простудных заболеваний, психологическая разгрузка, получение положительных эмоций.

Ознакомлены:

№ п/п	Ф.И.О. родителя (законного представителя)	Подпись
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДСКН №8
г. Сосновоборска
С.Н. Юферева
«___» _____ 20___ г.
Приказ № _____

**График проведения закаливающих процедур
в МАДОУ «Детский сад комбинированной направленности № 8»
города Сосновоборска**

Закаливающие процедуры	Возрастные группы			
	2 младшая	средняя комбинированной направленности	старшая комбинир. направ./старшая компенсир.направ.	подготовительная к школе/подготовительная к школе компенсир.направ.
Повседневное закаливание				
Поддержание оптимального воздушно-температурного режима в групповых помещениях	От +22°С до +18°С	От +21°С до +18°С		
Проветривание	Выполняется в отсутствии дошкольников в соответствии с графиком проветривания			
Прием детей на улице	Осуществляется в теплый период (с мая по сентябрь)			
Воздушные ванны	Проводятся на улице в утренние часы, когда фиксируются наименьшие показатели загазованности атмосферы (теплое время года)			
Утренняя гимнастика	В холодное время года в помещении, летом на свежем воздухе (при отсутствии температурных экстремумов)			
Артикуляционная гимнастика	Проводится перед завтраком.			
Дыхательная гимнастика	Проводится перед завтраком, после дневного сна.			
Пальчиковая гимнастика	Проводится перед завтраком, во время занятий по продуктивной деятельности в виде физминутки.			
Умная гимнастика	Проводится перед завтраком.			
Полоскание полости рта	После каждого приема пищи.			
Физическая культура	В холодное время года проводится в спортивном зале, температура воздуха +18°С. В летний период проводится на свежем воздухе (при отсутствии температурных экстремумов)			
Прогулка	При температуре воздуха ниже -15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается			
Целевые упражнения (развитие дыхательной системы, профилактика сутулости, плоскостопия, переутомления, зрительная	В рамках выполнения комплекса гимнастических упражнений, физминуток			

гимнастика)				
Нормализация температурного режима в помещении группы перед возвращением воспитанников с дневной прогулки	До +19°C	До +18°C		
Гигиенические процедуры	В течение дня			
Самомассаж	Проводится перед сном в кроватях			
Дневной сон	В осенние, зимние, весенние месяцы после предварительного проветривания. Летом – без маек при открытых окнах (воспитатель контролирует отсутствие сквозняка)			
Гимнастика после сна	Проводится либо в группе, либо в спальне около кроватей или в кроватях			
Специальные закаливающие процедуры				
Ходьба босиком	Осуществляется по корригирующим дорожкам, камням, песку, ковру и т.д.			
«Стена осанки»	Проводится у специально оборудованной «Стены осанки»			
Полоскание горла	Теплой водой	Водой комнатной температуры	Водой комнатной температуры	Холодной водой
Обширное умывание	Умывание лица, мытье рук до локтя после дневного сна с помощью воспитателя	Умывание лица, шеи, груди, мытье рук до локтя после дневного сна	Умывание лица, шеи, груди, мытье рук до локтя после дневного сна и занятий физкультурой	
Ножные ванны	В теплое время года после прогулки			
Солнечные ванны	В летний период дозированно в утренние или вечерние часы (до 9.00 или после 16.00)			
Прием кислородного коктейля	В осенне-весенний период по 10 дней по графику			
Фитонциды (лук, чеснок)	В осенние, зимние, весенние месяцы: 2 младшие и средние группы в виде ароматерапии, старший дошкольный возраст – прием внутрь.			
Игры с водой на улице	В летний период на прогулке			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
№ 8" ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА**, Юферева Светлана Николаевна,
Заведующий

23.08.24 11:27 (MSK)

Сертификат 623C4E01786A08AC4AE8583F27F88173