



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Использование здоровьесберегающих технологий в частном детском саду: из опыта работы

**Державина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре,
первой квалификационной категории**

Ярославль, 2024

АНО СОШ «Савеловский»



КПП, оборудованный бесконтактным термометром



Система по использованию здоровьесберегающих технологий



Педагогический
блок

Оздоровительный
блок

Психологический
блок

Педагогический блок



Расписание занятий в ДОУ



АКАДЕМИЧЕСКАЯ
ГИМНАЗИЯ

РАСПИСАНИЕ
2023-2024 учебный год
2 Младшая группа

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АНО СОШ "Академическая гимназия"
С.Е. Хмельницкий



Режимные моменты	Время занятий	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка	08:20-08:30	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка
Подготовка к завтраку, завтрак	08:40-09:00	Подготовка к завтраку, завтрак				
Ежедневный рефлексивный круг	09:00-09:10	Ежедневный рефлексивный круг				
Занятия/ Совместная деятельность с педагогом	09:15-10:00	09:15-09:30 Ознакомление с округ, мейрон	09:15-09:30 Физическая культура	09:15-09:30 Мнемотехника: играем в сказку	09:15-09:30 Хореография	09:15-09:30 Логопедия (логопедические упражнения)
		09:45-10:00 Circle Time	09:45-10:00 P3MT	09:45-10:00 Circle Time	09:45-10:00 Лаборатория открытий	09:45-10:00 Занимательная математика
Второй завтрак	10:10-10:20	Второй завтрак				
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:30-12:00	10:40-11:00 Обучение плаванию	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10:40-11:00 Обучение плаванию	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	
Занятия/ Совместная деятельность с педагогом	10:55-11:10					10:55-11:10 Early Fine Literacy
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11:00-12:00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки		Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
Подготовка к обеду, обед	12:10-12:40	Подготовка к обеду, обед				
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем, оздоровительные (гимнастика после сна), и гигиенические процедуры	12:40-15:30	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные (гимнастика после сна) и гигиенические процедуры	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные (гимнастика после сна) и гигиенические процедуры	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные (гимнастика после сна) и гигиенические процедуры	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные (гимнастика после сна) и гигиенические процедуры	Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные (гимнастика после сна) и гигиенические процедуры
Подготовка к полднику, полдник	15:30-15:50	Подготовка к полднику, полдник				
Занятия/ Совместная деятельность с педагогом	15:50-16:30	15:50-16:05 Музыка	15:50-16:05 Рисование	15:50-16:05 Ритмопластика	15:50-16:05 Развитие речи	15:50-16:05 Art дизайн
		16:15-16:30 Развитие эмоционального интеллекта (психолог)	16:15-16:30 Circle Time	16:15-16:30 Drama	16:15-16:30 Art Mastery	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16:30-18:00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки				
						17:30-17:45 Физическая культура
Подготовка к ужину, ужин	18:10-18:30	Подготовка к ужину, ужин				
Ежедневный рефлексивный круг	18:35-18:50	Ежедневный рефлексивный круг				

Условные обозначения:

Занятия

МУЛЬТ-ЗАРЯДКА



Физкультурные занятия



Детский бассейн



Слова - приветствия

Последовательность действий учителя:

Вход в бассейн. Построение у бортика.
С добрым утром, с днем прекрасным!
Все собрались не напрасно!
Ведь приятно детворе
Поиграть со мной в воде!
Вот - Волшебница Вода!
К нам пришла издалека.

Последовательность действий учащегося:

Дети входят в бассейн, строятся у бортика.

Последовательность действий учителя:

Вход в бассейн. Построение у бортика. Приветствие.
Собрались все дети в круг.
Я - твой друг и ты - мой друг!
Дружно за руки возьмёмся
И друг другу улыбнёмся.

Последовательность действий учащегося:

Наименование этапа	Виды деятельности	Д
Введение в ситуацию	Коммуникативная деятельность	С

Последовательность действий учителя:

Вход в бассейн. Построение у бортика. Приветствие
Инструктор приветствует детей:
-Здравствуйте дети! Я рада встрече с вами.

Последовательность действий учащегося:

Изотермическая комната



Физкультурные праздники и развлечения



**Совместный праздник для детей
подготовительной к школе группы с обучающимися начальной школы**



Ритмопластика и хореография



Динамическая пауза на circle time



Логопедическая ритмика, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, пальчиковые игры



Гимнастика после дневного сна



Курс «Здоровый образ жизни»

Аппликация
«Витамины на
тарелке»



Оздоровительный блок



Меню на зимний период



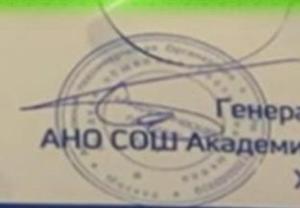
АКАДЕМИЧЕСКАЯ
ГИМНАЗИЯ



МЕНЮ



ЗИМНИЙ ПЕРИОД
Неделя 3 / Пятница / Сал



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АНО СОШ Академическая гимназия
Хмельницкий С.Е.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак		
Каша вязкая молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль йодированная)	150	174,06
Хлеб ржано-пшеничный нарезной (мука ржаная, мука пшеничная, дрожжи, соль пищевая)	25	52,50
Хлеб «Здоровье» с маслом сливочным и сыром (мука пшеничная, отруби пшеничные, дрожжи, соль, сахар, масло растительное, масло сливочное, сыр)	35	140,03
Кофейный напиток "А-ля Капучино" (ячмень, молоко, сахар)	180	85,12
Итого за Завтрак		451,71
Завтрак 2		
Груша свежая	150	70,50
Итого за Завтрак 2		70,50
Обед		
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень)	60	70,83
Суп «Вишисуаз» на курином бульоне (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, бульон куриный, масло растительное, соль йодированная)	180	80,17
Суфле из отварной курицы (филе куриное, молоко, яйцо диетическое, масло растительное, соль йодированная)	70	117,46
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло растительное, соль йодированная)	130	226,27
Компот из свежих яблок и слив (яблоки свежие, слива с/м, сахар, лимон)	180	64,43
Хлеб ржано-пшеничный нарезной (мука ржаная, мука пшеничная, дрожжи, соль пищевая)	25	52,50
Хлеб «Здоровье» нарезной (мука пшеничная, отруби пшеничные, дрожжи, соль, сахар, масло растительное)	25	57,00
Итого за Обед		668,66
Полдник		
Ватрушка с творогом (творог, мука пшеничная, молоко, сахар, маргарин, яйцо диетическое, дрожжи, соль, ванилин)	80	239,89
Чай с сахаром (чай черный, сахар)	180	36,72
Итого за Полдник		275,86
Ужин		
Томидор свежий	40	7,96
Запеканка картофельная с мясом отварным (говядина, картофель, лук репчатый, масло сливочное, сухари панировочные, соль йодированная)	180	299,50
Чай «Каркаде» с сахаром (лепестки суданской розы, сахар)	180	48,96
Хлеб «Здоровье» нарезной (мука пшеничная, отруби пшеничные, дрожжи, соль, сахар, масло растительное)	25	57,00
Хлеб ржано-пшеничный нарезной (мука ржаная, мука пшеничная, дрожжи, соль пищевая)	25	52,50

Красивая подача блюд



**Отдельная
вешалка для
уличной
одежды, обувь
стоит на полке
с подогревом.**



Увлажнитель воздуха



Психологический блок

**У каждого
важно
отметить успех,
даже если он
минимальный.**



Благодарю за внимание!