

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития детей №59 «Дружба»

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ **МБДОУ "Детский сад №59 "Дружба"**



ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Цель. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи.

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Обеспечить жизнедеятельность детей, повышение адаптационных возможностей и сопротивляемости к различным воздействиям окружающей, в т.ч. антропогенной среды;
3. Способствовать приобретению детьми устойчивых навыков здорового образа жизни, поддержания здоровья, приобретения навыков общения со сверстниками;
4. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их социально-нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.
5. Обеспечить информационно – правовую, материально – техническую базу для проведения профилактических процедур.

1. Организационно-методическая деятельность по созданию здоровьеразвивающей среды воспитательно-образовательного процесса

№ п/п	Содержание работы	сроки проведения	Ответственные
1	Ознакомление всех участников с программой, ее целью, задачами, принципами	30-31.08	Заведующий
2	Разработка циклограмм деятельности узких специалистов, воспитателей по созданию здоровьеразвивающей среды.	30-31.08	ст.воспитатель
3	Комплектование групп здоровья для занятий ЛФК на осеннее- зимний, весенний период.	30-31.08	мед.сестры
4	Составление сетки занятия в соответствии с СанПиН и Программой обучения и воспитания детей дошкольного возраста.	30-31.08	ст.воспитатель

2. Диагностика состояния здоровья воспитанников.

	Мероприятия	сроки проведения	Ответственные
1	Комплексная оценка физического развития и состояния здоровья детей.	Сентябрь	мед.сестры
2	Психологические исследования	Август-октябрь	Педагог-психолог
А	адаптация детей	Июнь - сентябрь	
Б	микроклимат в коллективе, его влияние на психологические условия успешности адаптации	Август-октябрь	
В	исследования невротических проявлений детей	Август-октябрь	
3	Сбор информации, анализ и организация педагогической деятельности:		
А	Состояние детского травматизма в детском саду	постоянно	мед.сестры
Б	Эпидемиологическая обстановка в детском саду	постоянно	мед.сестры
В	Организация двигательной активности детей в течение дня	систематически	ст.воспитатель

3.Создание здоровьеразвивающих условий в ДОУ № 59

Мероприятия	сроки проведения	Ответственн ые
Режим работы детского сада: • утренняя гимнастика на свежем воздухе; • занятия на свежем воздухе; • организация дыхательной гимнастики; • организация самостоятельной деятельности по художественно-эстетическому, трудовому, интеллектуально – познавательному воспитанию детей на свежем воздухе; • организация двигательной активности детей на свежем воздухе; • «5 минут на ковре» - упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица; • психогимнастика (по Чистяковой); • применение «Тропы здоровья» после сна детей; • полоскание полости рта после еды; • офтальмологическая гимнастика по системе В.Ф.Базарного	Ежедневно Сентябрь - май	ст.м/сестра; воспитатели; узкие специалисты
Организация питания дошкольников: • соблюдение технологии приготовления блюд; • соблюдение питьевого режима; • соблюдение режима питания	Сентябрь - май	шеф-повар, мед.сестры
Система работы медицинского работника детского сада: • осмотр на педикулез и другие кожные заболевания; • анализ заболеваемости; • проведение профилактической работы (беседы, лекции, выпуск сан. Бюллетеней, практические занятия) по темам: - профилактика заболеваний желудочнокишечного тракта; - болезни грязных рук; -профилактика стрессов, неврозов, психических расстройств; -профилактика аллергических заболеваний; - профилактика сколиоза; - профилактика близорукости	Сентябрь– май , по плану ст.м/с	мед.сестры
Система работы технического персонала детского сада в соответствии с СанПиН	недельная циклограмма работы тех.служащих	зам.зав по ХЧ, мед.сестры
Родительский всеобуч. • Подбор материала к проведению бесед, родительских собраний по вопросам сохранения здоровья, здорового образа жизни детей, педагогов, родителей. • Постоянно	Сентябрь - май	Заведующий, педагогпсихолог

	действующая выставка материалов по вопросам здорового образа жизни детей, педагогов, родителей. • Организация консультаций по здоровьеразвивающим технологиям		
--	---	--	--

4. Организация оздоровительной работы в воспитательном процессе

1	Педагогический совет «Оздоровительная направленность физического развития детей в детском саду посредством проведения прогулок»	Декабрь	Заведующий
2	Совещания при заведующем: • состояние физкультурно-оздоровительной работы в «Балкыш», создание условий для физического развития; • состояние организации питания; • соблюдение СанПин в детском саду; • организация двигательной активности в течение дня; • соблюдение режима дня; • организация питьевого режима; • условия для организации прогулок (выносной материал для игр с водой, песком, ветром).	Сентябрь - май	Заведующий
3	Производственные совещания: • ознакомление воспитателей, обслуживающего персонала с нормативно-правовыми документами по охране и укреплению здоровья в летний период; • охрана труда персонала.	Сентябрь	Заведующий
4	Консультации: • организация дыхательной гимнастики; • организация двигательной активности детей в течение дня; • организация закаливающих процедур • оказание первой помощи при ушибах	Октябрь Декабрь Февраль Апрель	мед.сестры

5. Реализация задач сохранения и укрепления здоровья детей через систему воспитательно-образовательной работы детского сада

1	Система валеологического образования родителей	Сентябрь - май	Заведующий
2	Организация работы телефона доверия	Сентябрь - май	Педагог-психолог
3	Организация индивидуальных консультаций специалистов детского сада для детей и родителей	Сентябрь - май	Педагог-психолог

4	Коррекционно-развивающая работа с детьми	Сентябрь - май	Педагог-психолог
5	Оздоровительные и профилактические мероприятия: • ингаляция; • витаминизация 3-го блюда; • проведение точечного массажа; • проведение дыхательной гимнастики; • фитопрофилактика; • ароматерапия; • применение тропинки здоровья в течение дня; • массаж стопы	Сентябрь - май	Шеф-повар, воспитатели, родители.
6	Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей, после длительного периода отсутствия детей вследствие болезни или отпуска родителей: • щадящий режим посещения; • нахождение в учреждении совместно с родителями; • сокращение времени пребывания детей; • незначительное утепление одежды	Сентябрь - май	Заведующий, Ст.медсестра, Медсестра, воспитатели, родители

6. Работа с родителями

	Родительские собрания • Физиологические особенности детей; • Организация питания детей; • Проблемы сохранения и укрепления здоровья детей; • Организация занятий дошкольников, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков ЗОЖ;	Сентябрь - май	Заведующий, ст. воспитатель, воспитатели
	Консультации: • профилактика стрессов, неврозов, психических расстройств; • профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта • об аллергических заболеваниях, профилактика; • поощрения и наказания ребенка; • воспитание разумных потребностей у детей; • досуг семьи его значение в воспитании ребенка;	Май-август	Заведующий, ст. воспитатель, педагог-психолог, медсестры, воспитатели

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)**

Задачи физического развития		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание.	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Методы физического развития		
Наглядные: - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответст-венные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог, ст.медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года

	Корригирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещ
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатели	В течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Аэрация помещений	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней	Воспитатели	В течение года

			зарядки, на прогулке, после сна		
5	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5 м	5 – 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа			2 раза в день по	2 раза в день по

			1ч 50 мин – 2 часа	1ч 40 мин – 2 часа		
Дневной сон без маск	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				

«31» Июль 2022 г.

