

РЕКОМЕНДОВАН К УТВЕРЖДЕНИЮ

УТВЕРЖДАЮ

На педагогическом совете

Заведующий

Жебанова Е.В.

Протокол № 1 от 18.08. 2023 г.

Приказ № 108/г от 18.08. 2023 г.

Председатель Ж Жебанова Е.В.



**ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД  
МБДОУ «Детский сад № 30»**

Иваново, 2023  
СОДЕРЖАНИЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цели и задачи оздоровительной работы	стр.3
2.	Формы и методы оздоровления	стр.3
3.	План оздоровительных мероприятий	стр.4
4.	Закаливающие мероприятия	стр.7
5.	Режим проведения закаливающих и оздоровительных мероприятий с детьми	стр.9
6.	Двигательная активность	стр. 10
7.	Здоровьесберегающие педагогические технологии	стр.11

## 1. Цели оздоровительной работы

1. Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей
2. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
3. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

## Задачи оздоровительной работы

1. Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.
2. Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.
3. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
4. Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.
5. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.
6. Осуществлять комплекс закаляющих процедур.
7. Укреплять здоровье детей,
8. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;
9. Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;
10. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

## 2. Формы и методы оздоровления

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; -учет биоритмов и возраста детей	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; -пешие прогулки.	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой;	Все группы
4	Свето-	-проветривание помещений (в том	Все группы

	Воздушные ванны	числе сквозное); -сон при открытых фрамугах в теплый период; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры -забавы; -дни здоровья	Все группы
6	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
7	Музтерапия	-муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий;	Все группы
8	Спецзакаливание	-хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика; - сухое обтирание после сна	Все группы
9	Стимулирующая терапия	- фитонциды, проф. прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	Все группы
10	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед; - занятия	Все группы
11	Витаминотерапия	Витаминизирование третьего блюда	Все группы
		Поливитамины	Холодный период года
12	Профилактика умственных и эмоциональных перегрузок	Упражнения «Мозговой гимнастики» (Н.А. Локалова)	Все группы
13	Профилактические осмотры	Осмотры детей узкими специалистами	Все группы

### 3. План мероприятий по оздоровлению

Содержание мероприятий		Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
<b>Работа с детьми</b>	Утренний прием на свежем воздухе	май-октябрь	воспитатели
	Прогулки 2 раза в день	в течение года	воспитатели
	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	апрель-октябрь	воспитатели
	Проветривание групп в соответствие с графиком проветривания, влажная уборка	в течение года	Воспитатели, младшие воспитатели

<b>Работа с детьми</b>	Кварцевание спальных и игровых помещений	В течение года	Воспитатели, медицинский работник
	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия	В течение года	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Воспитатели, старший воспитатель, медицинский работник
	Обеспечение психолого-эмоционального благополучия детей путем выбора и осуществления наиболее адекватных форм педагогического взаимодействия в соответствии с характерным для ребенка типом поведения и его потребностями в общении	В течение года	воспитатели
	Соблюдение питьевого режима	В течение года	воспитатели
	Анализ заболеваемости	2 раза в год	Старший воспитатель, медицинский работник
	Организация гибкого комфортного режима в адаптационный период	при поступлении и после летних каникул	воспитатели
	Обеспечение адекватности одежды детей температурному режиму помещений и улицы	В течение года	воспитатели
	Босохождение	Июнь-август	Воспитатели, медицинский работник
	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели, медицинский работник
	Полоскание полости рта (ясли) и горла (сад) кипяченой водой	Сентябрь-октябрь, декабрь-январь, март-апрель	Воспитатели, медицинский работник
	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь-декабрь, январь-март	Воспитатели, медицинский работник
	вакцинопрофилактика	Подготовительный период к гриппу	медицинский работник
	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	Медицинский работник, младшие воспитатели

	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	в течение года	Медицинский работник
	Профилактические прививки	По календарю прививок	Медицинский работник
	Диспансеризация детей	В течение года	Медицинский работник
	Спортивные развлечения	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Спортивные праздники	2-3 раза в год	инструктор по физической культуре, воспитатели
	Неделя здоровья	апрель	Старший воспитатель, воспитатели
<b>Работа с кадрами</b>	Проведение беседы: -с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне: -с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; -с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	Сентябрь, январь	Администрация, медицинский работник
	Консультация для технического персонала: -воздушный режим и его значение для здоровья детей, -воспитание культурно гигиенических навыков	Октябрь  ноябрь	Администрация, медицинский работник
	Педагогический совет «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	ноябрь	Старший воспитатель
	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течение года	Заведующий, Старший воспитатель
	Контроль за своевременным прохождением медосмотра	В течение года	Заведующий, медицинский

	сотрудниками		работник
<b>Работа с родителями</b>	Оформление информационных листков ширм на тему: -инфекционные заболевания; -лечение без лекарств; -физическое воспитание малышей;	В течение года	Старший воспитатель, медицинский работник
	Родительские собрания на тему: «Здоровый ребенок»	апрель	Воспитатели, медицинский работник
	Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребенка от вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; -как предупредить травматизм у ребенка; -профилактика энтеробиоза; -другие по необходимости	В течение года	Воспитатели, Старший воспитатель, медицинский работник

#### 4. Закаливающие мероприятия

Группа	Обширное умывание		
	Группа здоровья	Время проведения	Ответственный
<b>Ранний возраст</b>	I, II	Ежедневно после приема пищи	Воспитатели
<b>2-я младшая</b>	I, II	Ежедневно после приема сна	Воспитатели
<b>Средняя</b>	I, II	Ежедневно после приема сна	Воспитатели
<b>Старшая</b>	I, II	Ежедневно после сна и приема пищи	Воспитатели
<b>Подготовительная</b>	I, II	Ежедневно после сна и приема пищи	Воспитатели
<b>Разновозрастная</b>	I, II	Ежедневно после сна и приема пищи	Воспитатели

Группа	Ходьба босиком		
	Группа здоровья (продолжительность в мин.)	Время проведения	Ответственный
<b>Ранний возраст</b>	I (2),	Во время дневной	Воспитатели

	II (1)	прогулки	
<b>2-я младшая</b>	I (2), II (1)	Ежедневно но после физкультурных занятий	Воспитатели
<b>Средняя</b>	I (2), II (1)	Ежедневно но после физкультурных занятий	Воспитатели
<b>Старшая</b>	I (3), II (2)	Ежедневно но после физкультурных занятий	Воспитатели
<b>Подготовительная</b>	I (3), II (2)	Ежедневно но после физкультурных занятий	Воспитатели
<b>Разновозрастная</b>	I (3), II (2)	Ежедневно но после физкультурных занятий	Воспитатели

<b>Группа</b>	<b>Воздушные ванны</b>		
	<b>Группа здоровья (продолжительность в мин.)</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Ранний возраст</b>	I (20), II (15)	В первую половину дня, во время прогулки, подвижных игр, физкультурных упражнений	Воспитатели
<b>2-я младшая</b>	I (20), II (15)		Воспитатели
<b>Средняя</b>	I (20), II (15)		Воспитатели
<b>Старшая</b>	I (20), II (15)		Воспитатели
<b>Подготовительная</b>	I (20), II (15)		Воспитатели
<b>Разновозрастная</b>	I (20), II (15)		Воспитатели

<b>Группа</b>	<b>Солнечные ванны</b>		
	<b>Группа здоровья (продолжительность в мин.)</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Ранний возраст</b>	I (3), II (2)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
<b>2-я младшая</b>	I (3),	Во время про-	Воспитатели

	II (2)	гулки, игр	
<b>Средняя</b>	I (4), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
<b>Старшая</b>	I (5), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
<b>Подготовительная</b>	I (5), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
<b>Разновозрастная</b>	I (5), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели

Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Вид ходьбы и продолжительность	
	Теплый период	Холодный период
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и деревянному настилу	Ходьба и бег по ковру в носках
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку и траве	Ходьба по ковру босиком
Средняя группа	Ходьба и бег по мокрому и сухому песку, траве, асфальту	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	Ходьба и бег босиком по полу группы
	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	Свободный бег и ходьба в группе

## 5. Режим проведения закаливающих и оздоровительных мероприятий с детьми

№ п/п	Мероприятия	
1.	Воздушно-температурный режим	от +20 <sup>0</sup> С до +18 <sup>0</sup> С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 <sup>0</sup> С.
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3 <sup>0</sup> С.
2	Воздушные ванны	
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).
2.2	Утренняя гимнастика	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.
2.3	Физкультурные занятия	
2.4	Прогулка (утренняя, вечерняя)	В холодное время года не проводится при температуре ниже: -15 <sup>0</sup> С
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.

2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, корригирующая гимнастика, физические упражнения, раздевание.
2.7	Гимнастика после сна	После дневного сна
2.8	Хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре: от 20 <sup>0</sup> С, в холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур.
3.	Гигиенические и водные процедуры	
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.
3.2	Полоскание рта после еды	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры.
3.3	Контрастное обливание ног	Ежедневно. Температура воды: 36 <sup>0</sup> -18 <sup>0</sup> -36 <sup>0</sup> -18 <sup>0</sup> С.
4.	Солнечные ванны	В теплое время года
<p>Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.</p>		

### 6. Двигательная активность

Группа	Утренняя зарядка		Физкультурные занятия		Гимнастика после сна	
	Время проведения	Длительность, мин	Время проведения	Длительность, мин	Время проведения	Длительность, мин
Ранний возраст	Ежедневно	3-4	3 раза в неделю в групповом помещении	10	Ежедневно	3
2-я младшая	Ежедневно	5-6	2 раза в неделю в зале, 1 на воздухе	10-15	Ежедневно	3
средняя	Ежедневно	7-8	2 раза в неделю в зале, 1 на воздухе	15-20	Ежедневно	3
Старшая	Ежедневно	9-10	2 раза в неделю в зале, 1 на воздухе	20-25	Ежедневно	3
подготовительная	Ежедневно	10	2 раза в неделю в зале, 1 на воздухе	25-30	Ежедневно	3

Разновозрастная	Ежедневно	8-10	2 раза в неделю в зале, 1 на воздухе	20-25	Ежедневно	3
-----------------	-----------	------	--------------------------------------	-------	-----------	---

## 7. Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения, возраст детей	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 мин. во всех возрастных группах	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время
Упражнения после сна, «дорожки здоровья»	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста	Комплексы физических упражнений в спальне и группе
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном зале, на улице, начиная с раннего возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкальном зале, в группе	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей
Занятия по здоровому образу жизни	В режимных моментах по плану воспитателя, как часть занятия во 2 младшей и средней группах и целое занятие в старшей и подготовительной группах 1 раз в месяц	Программа «Основы безопасности жизнедеятельности» (Р.Стеркина, О.Князева)
Физкультурные досуги, праздники	2 раза в год (праздник), 1 раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста	В соответствии с программой и планом каждой возрастной группы