РЕКОМЕНДОВАН К УТВЕРЖДЕНИЮ

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 17.08. 2023 г.

Председатель _____ Жебанова Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Жебанова Е.В.

Приказ № 107/ од от 25.08. 2023 г.

Жебанова Елена Викторовна

Подписано цифровой подписью: Жебанова Елена Викторовна
Дата: 2023.08.31 16:50:28 +03'00'

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 закаливающих 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; -мытье 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	Спецзакаливалие	-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
Работа с детьми	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

Работа с детьми	Кварцевание спальных и игровых помещений	В течение года	Воспиатели, медицинский рабоник
	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 воспиатель, 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, медицинсикй работник
	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели, медицинсикй работник
	Полоскание полости рта (ясли) и горла (сад) кипяченой водой	Сентябрь-октябрь, декабрь-январь, март-апрель	Воспитатели, медицинсикй работник
	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь-декабрь, январь-март	Воспитатели, медицинсикй работник
	вакцинопрофилактика	Подготовительный период к гриппу	медицинсикй 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
Работа с кадрами	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

Работа с родителями	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**
Ранний возраст	I, II	Ежеднев-но после приема пищи	Воспитатели
2-я младшая	I, II	Ежедневно но после приема сна	Воспитатели
Средняя	I, II	Ежедневно после приема сна	Воспитатели
Старшая	I, II	Ежедневно после сна и приема пищи	Воспитатели
Подготовительная	I, II	Ежеднев но после сна и приема пищи	Воспитатели
Разновозрастная	I, II	Ежедневно но после сна и приема пищи	Воспитатели

Группа	**Ходьба босиком**		
	Группа здоровья (продол-житель-ность в мин.)	**Время проведения**	**Ответственный**
Ранний возраст	I (2),	Во время дневной	Воспитатели

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

Группа	**Воздушные ванны**		
	Группа здоровья (продол-житель-ность в мин.)	**Время проведения**	**Ответственный**
Ранний возраст	I (20), II (15)	В первую половину дня, во время про-гулки, подвижных игр, физкультурных упражнений	Воспитатели
2-я младшая	I (20), II (15)		Воспитатели
Средняя	I (20), II (15)		Воспитатели
Старшая	I (20), II (15)		Воспитатели
Подготовительная	I (20), II (15)		Воспитатели
Разновозрастная	I (20), II (15)		Воспитатели

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

	II (2)	гулки, игр	
Средняя	I (4), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
Старшая	I (5), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
Подготовительная	I (5), II (3)	Во время прогулки, игр	Воспитатели
Разновозрастная	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^{0}С до +18^{0}С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2^{0}С.
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3^{0}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^{0}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 20^0С, 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: 36^0-18^0-36^0-18^0С.
4.	Солнечные ванны	В теплое время года
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.		

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
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
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
Технологии обучения здоровому образу жизни		
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