

### План оздоровительных мероприятий в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группа	Объем
<b><i>Специальные закаливающие мероприятия</i></b>			
1.	Воздушные ванны	Все группы	Постоянно
2.	Солнечные ванны	Все группы	Летний период
3.	Дорожка здоровья	Все группы	Постоянно
4.	Оздоровительная ходьба на прогулке	Воспитанники старших и подготовительных групп	Постоянно
5.	Обливание стоп ног	Все группы	Летний период
<b><i>Общие закаливающие мероприятия</i></b>			
1.	Соблюдение температурного режима	Все группы	В течение года
2.	Соблюдение рациональности в одежде в соответствии с погодными условиями и временем года.	Все группы	В течение года
<b><i>Профилактические мероприятия</i></b>			
1	Уроки здоровья	Все группы	В течение года
2.	Психогимнастика	Все группы	В течение года
<b><i>Двигательная деятельность</i></b>			
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	В течение года
2.	Бодрящая гимнастика после сна	Все группы	В течение года
3.	Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура, обучение плаванию	Все группы	В течение года
4.	Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура на улице	Воспитанники старших и подготовительных групп	В течение года
5.	Подвижные игры на прогулке	Все группы	Постоянно
6.	Спортивные развлечения	Все группы	В течение года
7.	Музыкально-спортивные развлечения	Все группы	В течение года
8.	Дни здоровья	Все группы	2 раза в год
9.	Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	Все группы	В течение года
10.	Дыхательная гимнастика	Все группы	В течение года

11.	Занятия на тренажерах	Воспитанники с 4 до 7 лет	В течение года
12.	Игры и упражнения по системе А.С. Валявского	Все группы	В течение года
13.	Динамические паузы	Все группы	В течение года
14.	Самостоятельная двигательная активность воспитанников	Все группы	Ежедневно
<b>Медико-педагогическая работа</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Сроки</b>
1.	Мониторинг здоровья воспитанников	Мед. персонал	Ежеквартально
2.	Анализ заболеваемости воспитанников	Заведующий, мед. персонал	Ежемесячно
3.	Заседание Совета по питанию	Заведующий, шеф- повар, медперсонал	Ежемесячно
<b>Лечебно-профилактическая работа</b>			
1.	Осмотр воспитанников с антропометрией	Медперсонал	Два раза в год
2.	Осмотр воспитанников с оформлением эпикриза с оценкой физического развития и определением групп здоровья	Медперсонал	Сентябрь
3.	Осмотр воспитанников на педикулез	Медперсонал	1 раз в месяц
4.	Проведение профилактических прививок	Медперсонал	В течение года
5.	Плановое обследование на энтеробиоз и яйце глист	Медперсонал	Сентябрь
6.	Утверждение оптимальной образовательной нагрузки и двигательного режима для воспитанников	Заведующий, заместитель заведующего по воспитательной работе	Сентябрь
<b>Мониторинг</b>			
	Организация мониторинга: -соблюдения режима дня, - организация прогулок, - организация питания, - организация оздоровительной работы, -подбор мебели по росту воспитанников, -освещенность в помещениях	Заведующий, заместитель заведующего по воспитательной работе, медперсонал, завхоз	В течение года
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Семейный клуб	Воспитатели и специалисты	1 раз в год
2.	Дни здоровья	Воспитатели и специалисты	2 раза в год
3.	Родительское собрание по оздоровительной работе с воспитанниками (во всех группах)	Воспитатели	1 раз в год

4.	Информация по оздоровительной работе на сайте ДОУ	Все педагоги	В течение года
5.	Консультации: - «Адаптация ребенка в детском саду», - «Сохранение и укрепление психического здоровья детей в семье»; - «Значение игрушки в жизни ребенка»; - «Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья»; - «Организация питания детей дома»; - «Лето - залог здоровья»; - «Роль музыкально-ритмических движений в развитии ребенка»	Педагог – психолог       Инструктор по физической культуре Воспитатели Музыкальный - руководитель	В течение года

## Здоровьесберегающие технологии в режиме дня.

Здоровьесберегающие технологии	Организационные формы двигательной деятельности	Особенности методики проведения
<p><b>Стретчинг – гимнастика.</b>  <b>Цель:</b> учить детей статическим растяжкам мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, обучение плаванию, музыкальные занятия.</p>	<p>Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы                      Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении.</p>
<p><b>Ритмическая гимнастика.</b>  <b>Цель:</b> формировать у детей средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, музыкальные занятия,</p>	<p>Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка                      Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста</p>
<p><b>Звуковая гимнастика О.Г. Лобанова.</b> Разновидность дыхательной гимнастики. Гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произношением звуков и их сочетанием в определенной работе и строго определенным способом.  <b>Цель:</b> упражнять детей в развитии правильного дыхания и произношения звуков.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, обучение плаванию, музыкальные занятия, прогулка, логопедические занятия</p>	<p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.</p>

<p><b>Кинезиологическая гимнастика.</b>  <b>Цель:</b> развивать умственные способности детей через определенные двигательные упражнения.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, музыкальные занятия, логопедические занятия</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.</p>
<p><b>Детская аэробика.</b>  <b>Цель:</b> развивать и поддерживать у детей в тонусе всех основных групп мышц, укреплять опорно – двигательный аппарат.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия.</p>	<p>Не раньше, чем через 60 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста</p>
<p><b>Логоритмика.</b>  <b>Цель:</b> преодолеть речевое нарушение детей путем развития коррекции двигательной сферы.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, музыкальные занятия, логопедические занятия</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.</p>
<p><b>Гимнастика для глаз</b>  <b>Цель:</b> тренировка мышц органов зрения</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, музыкальные занятия, логопедические занятия</p>	<p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.  Ежедневно по 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p>
<p><b>Пальчиковая гимнастика</b>  <b>Цель:</b> развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, музыкальные занятия, логопедические занятия</p>	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.</p>
<p><b>Самомассаж</b>  <b>Цель:</b> предотвратить простудные заболевания, научиться управлять мимикой лица</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, логопедические занятия</p>	<p>Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму</p>
<p><b>Релаксация</b>  <b>Цель:</b> снятие у детей внутреннего мышечного напряжения, приведение нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, обучение плаванию, музыкальные занятия, логопедические занятия</p>	<p>Можно использовать спокойную классическую музыку</p>

<p><b>Полоролевое физическое воспитание.</b>  <b>Цель:</b> развивать двигательные умения и навыки дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями с учетом пола ребенка.</p>	<p>Утренняя гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке</p>	<p>Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста</p>
<p><b>Фитбол – гимнастика.</b>  <b>Цель:</b> Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.</p>	<p>Физкультурные занятия, логопедические занятия</p>	<p>Не раньше, чем через 60 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста</p>
<p><b>Закаливание по Ю. Ф. Змановскому.</b>  <b>Цель:</b> укреплять здоровье детей, применяя эффективные методы закаливания в условиях Учвреждения</p>	<p>Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, физкультурные занятия, обучение плаванию, музыкальные занятия, прогулка</p>	<p>Системность, последовательность. Начинаются закаливающие процедуры после дневного сна, продолжается в течение 12 – 15 минут</p>