

**План оздоровительных мероприятий  
МАДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 77 «Теремок»**

№п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
<b>Работа с детьми</b>			
1.	Утренний фильтр и утренняя гимнастика	ежедневно	Зав. ДОУ, Ст.воспитатель, Ст.медсестра, Воспитатели
2.	Организация и проведение прогулки		
3.	Формирование КГН		
4.	Закаливающие процедуры		
5.	Физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе, бассейн	3 раза в неделю	Инструктор ФК, инстр. по плав.
6.	- «Свободный танец» (танцевальные упражнения). - Беседы «Предметы личной гигиены», «Мытье рук после прогулки» (факторы личной и общественной гигиены). - «Послушай свое дыхание», «Поделись хорошим настроением», «Достань до солнышка» (дыхательная гимнастика). -Водные процедуры. - Подвижные игры. - Игра «Подготовь Машу ко сну» (факторы личной и общественной гигиены). - Игры с элементами спорта («Футбольные забавы»). Физкультурно-логопедический досуг «В гостях у Василисы Премудрой» (старшие, подготовительные к школе группы). (В рамках педагогической недели «Азбука здоровья»)	сентябрь	Инструктор ФК, инстр. по плав.
7.	Проведение спортивных праздников и развлечений с детьми разных возрастных групп.	в течение года	Инструктор ФК, инстр. по плав. Воспитатели
8.	Проведение кружков: физкультурно-оздоровительный «Спортивная карусель» (аэробика для дошколят), плавание «Юные пловцы», хореография.	по плану	Ст.воспитатель, Узк.специалисты, Воспитатели
9.	Беседы и занятия с детьми о здоровом образе жизни.	в течение года	
10.	Познавательные беседы о витаминах, о полезной еде, о вредных привычках.	в течение года	Воспитатели
11.	«Гигиеническое воспитание дошкольников». Цикл игровых моментов с презентациями: «Чтобы зубы не болели», «Правильное питание», «Первая помощь при травмах», «Чистые руки», «Правила поведения на воде», «Одежда по сезону».	в течение года	Ст.медсестра
12.	Диагностика по МКР.	октябрь, апрель	Воспитатели, Инструктор ФК
13.	Составление коррекционных планов работы с детьми по результатам диагностики МКР.	2 раза в год	Инструктор ФК
14.	Тематические выставки детских рисунков.	в течение года	Педагоги групп

<b>Работа с педагогами</b>			
1.	Пополнение предметно-развивающей среды дидактическими играми и пособиями.	в течение года	Ст.воспитатель, Воспитатели
2.	Выбор тем самообразования по обучению детей ЗОЖ		
3.	Семинар-практикум «Модель здоровьесбережения».	Октябрь	Инструктор по плаванию, с м/с
4.	Мастер – класс по оказанию первой мед.помощи при утоплении, переломе, открытых ранах, ожогах.		
5.	Инструктаж «Охрана жизни и здоровья детей».	1 раз в квартал	Зав. ДОУ
6.	Учеба с обслуживающим персоналом «Роль нянь в проведении закаливающих процедур»	Октябрь	Ст.медсестра
7.	Участие в спортивных соревнованиях: «Кросс нации», «Лыжня России» и «Плавание», Камский веломарафон.	По плану	Профком, педагоги ДОУ
8.	Плановый контроль «Соблюдение режима дня. Обеспечение психо - физического благополучия. Организация двигательной активности в течение дня. Организация прогулки».	По графику	Зав. ДОУ
9.	- Деловая игра «Физкультурно-педагогический забег» (Командная игра). (В рамках педагогической недели «Азбука здоровья»)	Сентябрь	Инструктор ФК, инстр. по плав. Воспитатели
10.	Консультативная работа: «Профилактика желудочно – кишечных заболеваний», «Профилактика артритов», «Профилактика офтальмологических заболеваний», «Профилактика ОРВИ и гриппа», «Профилактика артериальной гипертонии», «Профилактика травматизма», «Профилактика стоматологических заболеваний», «Профилактика туберкулеза», «ВОЗ. Мероприятия», «Профилактика инфекционных заболеваний», «Первая помощь при солнечном ударе, при несчастных случаях», «Сан.dez режим , личная гигиена»	В течении года	Ст.медсестра
11.	Разработка и реализация проекта «Плавание – путь к здоровью».	В течении года	Инструктор по плаванию
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Пропаганда педагогических знаний по ЗОЖ через средства наглядной агитации (папок-раскладушек, стенда, род. уголков) согласно плану работы с родителями на год по возрастам	В течении года	Зав. ДОУ, Ст.воспитатель,, Ст.медсестра, Педагоги групп

2.	Совместные праздники и развлечения.	В течении года	
3.	Свободное посещение родителей режимных моментов и ООД.	в течение года	
4.	Оформление уголков здоровья. Оформление папок – передвижек. Участие на родительских собраниях. Участие в проведении всеобща. Инструктажи. Беседы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- адаптация детей</li> <li>- профилактика кишечных инфекций</li> <li>- профилактика травматизма</li> <li>- профилактические прививки</li> <li>- гигиеническое воспитание детей</li> <li>- профилактика ОРЗ</li> </ul>	в течение года	Ст.медсестра, Воспитатели

### Закаливание детей

Период	Процедуры	Возраст детей
<b>Лето</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика на свежем воздухе.</li> </ul>	Все
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пробежки</li> </ul>	Старшие, подготовительные группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрастное закаливание</li> </ul>	Вторые младшие группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рижский метод закаливания - обливание рук, ног, шеи прохладной водой</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Солевое топтание</li> </ul>	Вторые мл.группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хожение босиком по полу, песку, скошенной траве, гальке</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры детей с водой в минибассейнах на свежем воздухе.</li> </ul>	Все группы
<b>Осень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливание солнцем, воздухом и водой</li> </ul>	Во всех группах
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика на свежем воздухе</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пробежки</li> </ul>	Старшие, подготовительные группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Йодно-солевое топтание</li> </ul>	Вторые младшие группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хожение детей босиком по ребристой доске, массажрам</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Солевое полоскание зева</li> <li>• Контрастное закаливание</li> </ul>	Все группы
<b>Зима</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежедневная утренняя гимнастика с элементами ЛФК, дыхательная гимнастика</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрастное закаливание</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постепенное обливание ног детей прохладной водой</li> </ul>	Старшие, подготовительные группы

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рижский метод закаливания: обливание лица, шеи, рук прохладной водой, йодно-солевое топтание</li> </ul>	Вторые младшие группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Солевое полоскание зева</li> </ul>	Все
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Корригирующая гимнастика после сна</li> </ul>	Средние, старшие, подгот. группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Катание детей на лыжах</li> </ul>	Старшие, подготовительные группы
<b>Весна</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ежедневная гимнастика - дыхательная</li> </ul>	Все группы
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Контрастное закаливание</li> </ul>	Все группы

### *Здоровьесберегающие технологии*

<b>Формы работы</b>	<b>Время проведения в режиме дня, возраст детей</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
<b>Остеопатическая гимнастика</b>	После сна в постелях каждый день. Старшая и подготовительная к школе группы	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта	Воспитатель
<b>Игровой час (бодрящая гимнастика)</b>	После сна в группе каждый день. Вторая младшие группы	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
<b>Динамические паузы</b>	Во время занятий 2— 5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Воспитатели
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр	Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
<b>Дорожки здоровья</b>	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки	Воспитатели, Инструктор ФК

<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурные занятия</b>	Три раза в неделю в спортивном зале и в бассейне, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад	Инструктор ФК, инструктор по плаванию, воспитатели
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Все возрастные группы	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Воспитатели, Инструктор ФК
<b>Занятия по здоровому образу жизни</b>	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Технологии Л.Ф. Тихомировой «Уроки здоровья»	Воспитатель
<b>Точечный самомассаж</b>	Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Проводится по специальной методике, показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность	Старшая медсестра, воспитатели
<b>Веселые старты</b>	Один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме	Инструктор ФК, воспитатели
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>	Один раз в неделю в физкультурном зале, в бассейне подгруппа одаренных детей. Старший дошкольный возраст	Сверх программы, упражнения на кольцах, канате, силовые гимнастические упражнения, плавание стилем брасс, дельфин, кроль на спине и груди.	Инструктор ФК, инструктор по плав.
<b>Физкультурные досуги, праздники</b>	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор ФК, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>Оздоровительный бег</b>	Ежедневно, начиная со старшего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха. Обучение правильной технике бега	Инструктор ФК воспитатели

<b>Катание на лыжах</b>	1 раз в неделю в зимний период, начиная со среднего дошкольного возраста	Эффективная форма активного отдыха Обучение правильной технике ходьбы на лыжах	Инструктор ФК воспитатели
<b>Коррекционные технологии</b>			
<b>Арт-терапия</b>	Сеансы по 10—13 человек в группе в музыкальном зале, в группе. Старший дошкольный возраст	Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО)	Воспитатель
<b>Технология музыкального воздействия</b>	Сеансы по 10—13 человек в группе во второй половине дня в музыкальном зале. Старший дошкольный возраст	Можно использовать спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы	Музыкальный руководитель
<b>Сказкотерапия</b>	Два занятия в месяц во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс	Воспитатели групп
<b>Психогимнастика</b>	Один раз в месяц, по 10—12 человек в группе в музыкальном и физкультурном залах, начиная со средней группы	Проводится по методике Е.А. Алябьевой	Педагог-психолог
<b>Артикуляционная гимнастика</b>	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста	Цель — фонематическая грамотная речь без движений	Воспитатели групп
<b>Библиотерапия</b>	Сеансы по 6—8 человек в группе, по 10—12 занятий в музыкальном зале, в группе, начиная с младшего дошкольного возраста	Лечение книгой, формирование поведенческой реакции	Воспитатель
<b>Су - Джок терапия</b>	ежедневно в группе, начиная с младшей группы	Объяснить серьезность процедуры и дать детям элементарные знания, как не нанести вред своему организму	Воспитатели
<b>Технология коррекции поведения</b>	Сеансы по 8—10 человек в группе, по 10 занятий в группе, на прогулке, начиная со средней группы	Программы «Познай себя», «Давайте познакомимся»	Воспитатель, психолог