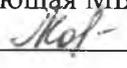


Принято»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
От 30.08.2023г.

Утвержден  
Приказом № 128а-ОД  
от 31 августа 2023г.  
Заведующая МБДОУ «Д/С № 17»  
 Кораблева Л.А.

## План оздоровления детей в условиях МБДОУ «Детский сад №17» на 2023-2024 учебный год

№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	Младшая, средняя, старше-подготовительная	ежедневно	воспитатели	В течение года
2	<b>Охрана психического здоровья</b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	Младшая, средняя, старше-подготовительная	Ежедневно	Воспитатели, муз. руководитель	В течение года
3	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Младшая, средняя, старше-подготовительная	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
4	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Чесочно-луковые закуски	Младшая, средняя, старше-подготовительная	Перед прогулкой, перед обедом	воспитатели	Октябрь-февраль
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Младшая, средняя, старше-подготовительная	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь
5	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Младшая, средняя, старше-подготовительная	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Младшая, средняя, старше-подготовительная	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	Хождение босиком по траве	Старше-подготовительная	Ежедневно	Воспитатели	Июль – август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Младшая, средняя, старше-подготовительная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	Старше-подготовительная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	Средняя, старше - подготовительная	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
6	<b>Лечебно-оздоровительная работа</b>				
	<b><u>Витаминотерапия</u></b>				
	Напиток из шиповника	Младшая, средняя, старше - подготовительная	2 раза в день в 10 дней	повара	круглогодично
	Витаминизация третьего блюда	Младшая, средняя, старше - подготовительная	Ежедневно	повара	круглогодично
	<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>				
	Мониторинг состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.	1 раз в год		Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники
	Диагностика физической подготовленности	2 раза в год		Воспитатели	Октябрь, май
7	<b>Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</b>				
	Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Заведующая структурным подразделением, воспитатели	В течение года по плану

### Комментарий:

Оздоровительная работа в ДОУ ведется по следующим направлениям: лечебно-профилактические, лечебно-оздоровительные, закаливающие процедуры и имеют своей целью качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья ребенка. Здоровьесберегающие технологии нацелены на активизацию самостоятельного физического развития, формирование оптимальной осанки ребенка, создание условий для воспитания здоровой личности. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности в детском саду.

## Здоровьесберегающие педагогические технологии

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
<i>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
Игровые минутки (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатель
Физкультурные минутки	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз.	Воспитатели
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Во время занятий и между занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.	На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели
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.	музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени.	Воспитатели
Упражнения после сна, дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<i>Технологии обучения здоровому образу жизни</i>			
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в групповых помещениях	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей и	Воспитатели
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста.	В соответствии с программой для каждой возрастной группы.	музыкальный руководитель, воспитатели
Совместные спортивные мероприятия с ДЮСШ	Подготовительные группы – несколько раз в год согласно плана «Преемственность»	Тематика и количество мероприятий определяются планом совместной работы с ДЮСШ	Воспитатели подготовительной группы