

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад №125»

Протокол № 1 от «30» август 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №125»

 Ашихмина И.В.



**Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья
воспитанников на 2022 – 2023 уч. год**

№ п/п	Тематика	Дата	Ответственные
1.	Схема оздоровительной работы ДОУ.		
1.1.	Оптимизация режима.		
1.1.1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	ежедневно	воспитатели, врач, медицинская сестра
1.1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных способностей.	ежедневно	врач
1.2.	Организация двигательного режима		
1.2.1	Физкультурные занятия	3 р. в неделю	инст. ФИЗО, в-ли
1.2.2	Утренняя гимнастика	ежедневно	инст. ФИЗО, в-ли
1.2.3	Гимнастика после дневного сна, стопотерапия	ежедневно	воспитатели
1.2.4	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений.	ежедневно	воспитатели
1.2.5	Подвижные игры в свободное время.	Ежедневно	воспитатели
1.2.6	Индивидуальные физические упражнения.	Ежедневно	воспитатели
1.2.7	Физкультурный досуг	1 р. в месяц	инструктор по ФИЗО
1.2.8	Физкультурный праздник	2 р. в год	инструктор по ФИЗО
1.2.9	Неделя здоровья	2 раза в год	инструктор по ФИЗО
1.2.10	Музыкальный праздник	1 р. в квартал	инструктор по ФИЗО, муз.рук.
1.2.11	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности детей.	Ежедневно	воспитатели
1.2.12	Музыкальный досуг	1 р. в месяц	музыкальный руководитель
1.2.13	День здоровья	4 р. в год	педколлектив
1.2.14	Каникулы	зимние	педколлектив
1.3.	Охрана психического здоровья.		
1.3.1	Использование приемов релаксации: «минутка шалости», «минутка тишины», музыкальные паузы	ежедневно	воспитатели, специалисты
1.3.2	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.	ежедневно	воспитатели, специалисты
1.3.3	Проведение профилактически-развивающих занятий с целью сохранения и укрепления психического здоровья дошкольников по программе Хухлаевой О. В. "Маленькие игры в большое счастье", хороводные игры.	ежедневно	воспитатели
1.3.4	Психологическое сопровождение детей в период их адаптации к детскому саду.	в течение года	воспитатели
1.3.5	Ведение "Дневника настроения".	ежедневно	воспитатели, родители (законные представители)
1.3.6	Заполнение индивидуальных карт детей "А вот и Я!", «Дневник моей жизни» и работа с ними.	В течение года	воспитатели
1.4.	Профилактика заболеваемости.		
1.4.1.	Беседы с детьми о здоровье.	В течение дня	Воспитатели
1.4.2.	Привитие культурно – гигиенических навыков.	Ежедневно во время проведения	Воспитатели

		режимных процессов	
1.4.3.	Беседы с родителями о состоянии здоровья детей по заключению профосмотра врача, медсестры детского сада.	индивидуально в течение года	воспитатели м/с
1.4.4.	Профилактическая работа с родителями (папки – передвижки "Советы доктора Пилюлькина", выставки детских рисунков, "Журнал здоровья для родителей", конкурс плакатов о здоровье и т.д.)	ежемесячно	воспитатели м/с
1.5.	Закаливание с учетом состояния здоровья.		
1.5.1	Облегченная одежда дошкольников	ежедневно	воспитатели
1.5.2	Прогулки на воздухе.	ежедневно	воспитатели
1.5.3			воспитатели
1.5.4	Стопотерапия после дневного сна	ежедневно	воспитатели
1.5.5	Обширное умывание (мытьё рук, лица, шеи).	ежедневно после дневного сна	воспитатели, пом. вос-лей
1.5.6	Игры с водой во время прогулки.	ЛОП	воспитатели
1.6.7	Облегченная одежда	в течение дня	воспитатели, пом. вос-лей

2. Формы организации оздоровительных мероприятий

2.1. Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • традиционная (комплекс упражнений) • оздоровительный бег и ходьба в сочетании общеразвивающими упражнениями • подвижные игры разной степени подвижности
2.2. Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • 3 занятия в неделю (два занятия в помещении, одно на улице)
2.3. Релаксация	<ul style="list-style-type: none"> • «минутка тишины», • «минутка шалости» • физкультминутка • гимнастика для глаз • пальчиковая гимнастика • музыкальная пауза
	<ul style="list-style-type: none"> • бодрящая гимнастика после сна • самомассаж стоп • упражнения дыхательной гимнастики • контрастные воздушные ванны • индивидуальные беседы о самочувствии и здоровье • занятия по программе Хухлаевой О.В. "Маленькие игры в большое счастье"
2.5. Прогулка (2 раза в день)	<ul style="list-style-type: none"> • традиционная организация • элементы спортивных игр • походы, экскурсии

КОПИЯ ВЕРНА

Прочтено, прочтено, прочтено,
скреплено печатью и подписью

(3) м/л листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 125»
Администрация И.В.

« 30 » август 2012

