



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №151»

/ Т.И.Оськина /

31 августа 2021 г.

**Комплексный план сохранения и укрепления здоровья,
обеспечения здорового образа жизни детей
МБДОУ «Детский сад №151» гор. Рязани
на 2021-2022 учебный год**

| Содержание | Вид, форма проведения | Место в режиме дня, время | Ответственные | Время проведения |
|--|---|---|-------------------------------------|---|
| 1. Оптимизация режима | | | | |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | | Ежедневно | Воспитатели, педагог-психолог, врач | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | | Ежедневно | Воспитатель, педагог-психолог, врач | В течение года |
| 2. Организация двигательного режима | | | | |
| Утренняя гимнастика | Традиционная, утро подвижных игр, танцевальная гимнастика | Ежедневно | Воспитатели | В течение года. В летний период на улице |
| Физкультурные занятия | Традиционное, сюжетно-тематическое, танцевальная физкультура, с элементами спортивных игр, тренировочные, занятия-соревнования, интегрированные | 3 раза в неделю | Воспитатели | В течение года В летний период на улице |
| Гимнастика после дневного сна | | Ежедневно | Воспитатели, \контроль медработника | В течение года |
| Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | Игры на бег, прыжки, бросание, метание, равновесие, х/и, с элементами спорта, народные игры, игры-эстафеты | Ежедневно 2 раза в день. Большой подвижности по 10-15 мин. В дни занятий до 5-10 мин | Воспитатели | В течение года |
| Музыкальные занятия | | 2 раза в неделю | Музыкальный работник, воспитатели | В течение года |
| Физкультурное развлечение | | 1 раз в месяц | Воспитатели | В течение года |

| | | | | |
|---|--|------------------|-------------|----------------|
| День здоровья | | 1 раз в квартал | Воспитатели | В течение года |
| Неделя здоровья | | 1 раз в квартал | Воспитатели | В течение года |
| Физкультурный праздник | | 2 раза в год | Воспитатели | В течение года |
| Занятия с физкультурными тренажёрами | | 1 раз в нед. | Воспитатели | В течение года |
| Самостоятельная двигательная деятельность | | По необходимости | Воспитатели | В течение года |
| Задания на дом по отработке движений, развитию физических качеств | | По необходимости | Воспитатели | В течение года |

3. Использование оздоравливающих технологий

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------|
| Физкультурные минутки | | Во время занятий | Воспитатель, педагог-специалисты | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | В игровой форме | 3-4 р. в день: утр. зарядка, прогулка, после сна, на занятии | Воспитатели, /контроль медработника | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | | 3-4 раза в день | Воспитатель | В течение года |
| Артикуляционная гимнастика | | 1-2 раза в день; утр.гим. перед приёмом пищи | Воспитатель, учитель-логопед | В течение года |
| Гимнастика для глаз (профилактика миопии) | | На физкультурных минутках | Воспитатели, педагог-специалисты | В течение года |
| Точечный массаж по Уманской «9 волшебных точек» | | 3-4 раза в день | Воспитатели | В течение года |
| Оздоровительные игры Петрусинского на саморегуляцию состояния и физического развития, Страковской - оздоравливающего характера) | | Ежедневно, 1 раз в день | Воспитатель, педагог-специалисты | В течение года |
| Стопотерапия | | На физкультурных занятиях | Воспитатели | В течение года |
| Использование массажеров | | Ежедневно, после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Корригирующая гимнастика для профилактики осанки | | Утр.гимн., Физк.зан., Зан.ИЗО, ФЭМП | Воспитатели | В течение года |
| Корригирующая гимнастика для профилактики плоскостопия | Хожение босиком по «дорожке здоровья» | Ежедневно, утр.гимн., после дневного сна | Воспитатели | В течение года |

4. Организация закаливающих мероприятий

| | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Прогулки на воздухе с максимальным пребыванием | Воздушное закаливание | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Утренний прием на свежем воздухе | Воздушное закаливание | Ежедневно | Воспитатели | Теплый период года |
| Облегченная одежда, соответствующая сезону | Воздушное закаливание | Ежедневно | Воспитатели | В течение года |
| Контрастные воздушные ванны | Воздушное закаливание | Ежедневно до и после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Воздушные ванны при переодевании на физкультурное занятие | Воздушное закаливание | 3 раза в нед. | Воспитатели | В течение года |
| Ходьба босиком в спальню | Воздушное закаливание, профилактика плоскостопия | Ежедневно до и после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Игры с водой | Водное закаливание | Во время прогулки, занятий | Воспитатели | Июнь-август В теч. года |
| Обширное умывание (умывание лица, рук до локтя) | Водное закаливание (местное) | Ежедневно после дневного сна | Воспитатели | В течение года |
| Ножные ванны | Водное закаливание (местное) | После прогулки | Воспитатели | В тёплое время года |
| Полоскание горла водой комнатной температуры | Водное закаливание | После сна | Медработники, помощники воспитателей | Октябрь-апрель |

5. Формирование основ безопасной жизнедеятельности

| | | | | |
|--|--|----------------|-------------|----------------|
| Непосредственная образовательная деятельность (ФКЦМ) | | 1 раз в месяц | Воспитатели | В течение года |
| Познавательные беседы | | 1 раз в нед. | Воспитатели | |
| Развлечения | | 1 раз в месяц | Воспитатели | |
| Конкурсы рисунков | | 1-2 раза в год | | |