

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2»**

ПРИНЯТО  
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ  
ПРОТОКОЛ № 2  
от «27» сентября 2018 Г

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОУ  
«ДЕТСКИЙ САД №2»  
М.А. Жданова



**СТАРТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МДОУ «Детский сад №2»**

«СОГЛАСОВАНО»  
с родительским комитетом

*Посовет*

В стратегический план оздоровления детей в МДОУ включен комплекс оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников.

Все мероприятия по оздоровлению детей включены в режимы дня. Но без организации здоровьесберегающей учебной деятельности в МДОУ, сохранение и укрепление психофизического здоровья затруднительно. Стратегический план оздоровления детей дополнен подходами к построению занятий с детьми в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

### Задачи МДОУ:

- сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников через оптимизацию режима дня,
- организация оптимального двигательного режима,
- охрана психического здоровья детей, лечебно- профилактическая работа,
- закаливание ребенка,
- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственность	Время
1.	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели, медсестра	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	ежедневно	медсестра	в течение года
2.	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	все группы	Группа раннего возраста – 2 раза в неделю,	инструктор по физ - культуре, воспитатели	в течение года

			дошкольные группы - 3 раза в неделю		
	Гимнастика после дневного сна (пробудка)	все группы	ежедневно	воспитатели, контроль медработника	в течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
	Спортивный досуг, развлечение	все группы	1 раз в месяц	инструктор по физ-культуре	в течение года
	Гимнастика глаз	все группы	во время НОД, в режимных моментах, физминутки	воспитатели, медработник	в течение года
	Пальчиковая гимнастика	все группы	2-3 раза в день	воспитатели	в течение года
	Оздоровительный бег Пешие походы	Средняя, старшая, подготовит.	ежедневно во время прогулок 1 раз в месяц	воспитатели	с апреля по ноябрь на улице, с декабря по март в помещении
<b>3.</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	воспитатели, контроль медработника	в течение года
	Летняя оздоровительная кампания	все группы	Июнь, июль, август	воспитатели, контроль медработника	летний период
<b>4.</b>	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	все группы	в течение дня, ежедневно	мл. воспитатели, контроль медработника	с октября по апрель
<b>5.</b>	<b>Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка</b>				

Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Хождение босиком по дорожке здоровья	все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
Игры с водой	все группы	на прогулке, на занятиях	воспитатели	в течение года

### 6. Лечебно-оздоровительная работа

#### *витаминотерапия*

Витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно	медработник	в течение года
------------------------------	------------	-----------	-------------	----------------

#### *физиотерапия*

УВЧ – кварц	все группы	1 раз в неделю, утром	медработник	в течение года
-------------	------------	-----------------------	-------------	----------------

7:

### Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки

Корригирующая гимнастика	старшая, подготовит.	1 раза в неделю по 30 минут после дневного сна	инструктор по ФК	в течение года
Кислородный коктейль.	все группы	до обеда за 20 минут 1 месяц	медработник	2 раза в год
«Оздоровительный сон» ароматизация спален травами (душица, пустырник)	все группы	во время дневного сна (с согласия родителей)	медработник	в течение года

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в музыкальном зале	3 раза в неделю (15 мин)	3 раза в неделю (20 мин)	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
	на воздухе	-	-	1 раз в неделю (25 мин)	1 раз в неделю (30 мин)
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно (5 мин)	ежедневно (6 – 8 мин)	ежедневно (8 – 10 мин)	ежедневно (10 мин)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (15 – 20 мин)	ежедневно 2 раза (20 – 25 мин)	ежедневно 2 раза (25 – 30 мин)	ежедневно 2 раза (30 – 40 мин)
	Физкультминутки	3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (30 мин)	1 раз в месяц (40 мин)
	физкультурный праздник	-	2 раза в год (до 45 мин)	2 раза в год (до 60 мин)	2 раза в год (до 60 мин)
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**При организации занятий рекомендуем учитывать основные принципы здоровьесберегающего пространства:**

1. Мультисенсорность.
2. Двуполушарность (работа на развитие правого и левого полушария)
3. Учет стадий процесса познания: *чувство – образ – логика –мыслеобразность*.
4. Свобода выбора способов получения информации, разных способов действий, темпа, восприятия, обработки информации.
5. Развитие поисковой активности, творчества

**Использование на занятиях собственно здоровьесберегающих технологий:**

- Включение в образовательный процесс методов, предоставляющих для ребенка свободу выбора способа работы с информацией;
- Использование методов, направленных на стимулирование активности ребенка (цвет, музыка, нетрадиционные вопросы)
- Обучение на занятиях способам действий;
- Обеспечение мотивации: внешняя – одобрение, внутренняя – интерес;
- Система отношений «воспитатель – ребенок» не авторитарного типа.

**Реализация эколого-гигиенических требований к учебной деятельности:**

- Обеспечение смены видов игровой деятельности;
- Комфортность группового помещения (температура, светорешение, влажность, эстетичность и др.)
- Место в расписании и учет воспитателем биологического времени активности детей для определения нагрузок и видов деятельности.

**Включение в образовательный процесс собственнооздоровительных моментов:**

- Разные формы организации образовательной деятельности: сидя за столами, лежа на коврике, сидя на стульчиках, на свежем воздухе;
- Перед мыслительной деятельностью слушать классическую музыку (активизирует мыслительные процессы);
- Для самоорганизации использовать тихую музыку, музыкальную игрушку, цветовые эффекты.
- Включение элементов релаксации и физминуток;
- Использование упражнения, игр для снятия напряжения;
- Эмоциональные качели для смены настроения (шутка, забавный случай, музыка, творческие задания и т.д.);
- Разные виды поисковых ситуаций