***Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №13 «Светлячок» городского округа «город Кизляр»***

***«Утверждаю»***

***Заведующий МКДОУ д/с №13***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Олейникова Е.В.***

***Приказ№\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.***

*План*

*оздоровления и закаливания в ДОУ*

*на 2021-2022год*



***г.Кизляр, 2021г.***

**План оздоровления детей в условиях ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **содержание** | | | **группа** | | **Периодичность выполнения** | | | **Ответственные** | | | **Время** | |
| **1** | **Оптимизация режима** | | | | | | | | | | | | |
|  | Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима. | | | мл.-ср. | | ежедневно | | | Зам.зав.по ВМР воспитатели, медсестра | | | В течение года | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
| **2** | **Профилактика заболеваемости** | | | | | | | | | | | | |
|  | Дыхательная гимнастика в игровой форме | | | мл.-подг. | | 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна | | | Воспитатели | | | В течение года | |
|  | Профилактика гриппа - гриппол | | | Все группы с согласия родителей | | Однократно в осенний период | | | Медсестра | | | Ноябрь-декабрь | |
|  | Оксалиновая мазь | | | Все группы | | Во время вспышки гриппа | | | Медсестра | | | В течении года | |
| 3 | **Оздоровление фитонцидами** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | Ароматизация помещений (чесночно-луковая ароматизация) | | | мл.-подг. | | В течение дня ежедневно | | | Помощники воспитателя, воспитатели | | | Осень-зима | |
|  | Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха | | | мл.-подг. | |  | | | Воспитатели, зам.зав.по ВМР | | | Май-август | |
| **4** | **Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка** | | | | | | | | | | | | |
|  | Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | | | мл.-подг. | | Ежедневно | | | Воспитатели | | | В течение года | |
|  | Прогулки на воздухе | | | мл.-подг. | | Ежедневно | | | Воспитатели | | | В течение года | |
|  | Хождение босиком по траве | | | мл.-подг. | | Ежедневно | | | Воспитатели | | | В летний период | |
|  | Хождение босиком по «дорожке здоровья» | | | мл.-подг. | | Ежедневно после дневного сна | | | Воспитатели | | | В течение года | |
|  | Игры с водой | | | мл.-подг. | | Во время прогулки, во время занятий | | | Воспитатели | | | Июнь | |
| **5** | **Лечебно-оздоровительная работа** | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Витаминотерапия*** | | | | | | | | | | | | |
|  | Витаминизация третьего блюда | | | мл.-ср. | | Ежедневно | | | Медсестра | | | В течение года | |
|  | ***Природные адаптогенты*** | | | | | | | | | | | | |
|  | прогулки (дыхательные гимнастики на воздухе) | | | мл.-подг. | | Ежедневно после завтрака | | | Воспитатели | | | Октябрь-апрель | |
| **6** | **Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | |  | | |  | | |  | |
|  | Мониторинг  состояния здоровья воспитанников - диспансеризация. | | | 1 раз в год | |  | | | Медицинская комиссия | | | По плану поликлинники | |
|  | Диагностика физической подготовленности | | | 2 раза в год | |  | | | Инструктор по физическому воспитанию | | | Сентябрь-январь май | |
|  | **7 Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей**  Анкетирование октябрь Зам.зав.по ВМР, воспитатели  родителейна тему  «Условия здорового  образа жизни в семье»  Родительские собрания декабрь Воспитатели старшей «Б»,  на тему: «Сохранение и средней «Б» групп  укрепление здоровья  дошкольников»  Выставка рисунков февраль воспитатели, родители  с привлечением  родителей  «Здоровым быть здорово» | | | | | | | | | | | | |
|  | Работа консультативного пункта, консультации, родительские собрания, совместные мероприятия | | | В течение года согласно годового плана | |  | | | Зам.зав.по ВМР, воспитатели,  медсестра | | | В течение года по плану | |
| **8 Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | | | | | | | | | | | |
| **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, узкие специалисты | | |
| **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. | | | Инструктор по физическому воспитанию, 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 перед проведением процедур | | | Воспитатели | | |
| **9 Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | | | | | | | | | | |
| **Физкультурные занятия** | | | Три раза в неделю в спортивном зале, на улице, начиная с раннего возраста. | | | | | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад. | | | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели | | |
| **Утренняя гимнастика** | | | Ежедневно в физкультурном зале. | | | | | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей. | | | Инструктор по физическому воспитанию | | |
| **Занятия по здоровому образу жизни** | | | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со II мл. гр. | | | | | В соответствии с планами воспитателей | | | Воспитатели | | |
|  | | |  | | | | |  | | |  | | |
| **Физкультурные досуги, праздники**            **Совместные спортивные мероприятия** | | | Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста.      все  группы согласно плана | | | | | В соответствии с программой для каждой возрастной группы.          Тематика и количество мероприятий определяются планом | | | Инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели    Инструктор по физическому воспитанию | | |
| **10 Коррекционные технологии** | | | | | | | | | | | | | |
| Элементы сказкотерапии | | | Как часть занятия по подготовке детей к школе | | | | | Коррекция мотивационно-личностной сферы. | | | Педагог-психолог | | |
| Артикуляционная гимнастика | | | Как часть занятий по введению в грамоту, начиная со второй младшей группы | | | | | Цель - фонематическая грамотная речь без движений. | | | Воспитатели | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** | | |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** | | |
| Сертификат | 603332450510203670830559428146817986133868575804 | |
| Владелец | Олейникова Елена Викторовна | |
| Действителен | С 12.07.2021 по 12.07.2022 | |