**Приложение №1**

к Годовому плану работы

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Центр развития ребёнка - детский сад № 4» г. Всеволожска

Утверждено:

распоряжением от 31.08.2021 № 370

**План оздоровительных мероприятий в МДОУ «ЦРР – д./с № 4» г. Всеволожска**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | | **Группа** | **Объём** | |
| **Специальные закаливающие мероприятия** | | | | | |
| 1. | Воздушные ванны | | все возрастные группы | постоянно | |
| 2. | Солнечные ванны | | все возрастные группы | летний период | |
| 3. | Дорожка здоровья | | все возрастные группы | постоянно | |
| 4. | Оздоровительная ходьба на прогулке | | Воспитанники старшего дошкольного возраста | постоянно | |
| 5. | Обливание стоп ног | | все возрастные группы | летний период | |
| **Общие закаливающие мероприятия** | | | | | |
| 1. | Соблюдение температурного режима | | все возрастные группы | В течение года | |
| 2. | Соблюдение рациональности в одежде в соответствии с погодными условиями и временем года. | | все возрастные группы | В течение года | |
| **Профилактические мероприятия** | | | | | |
| 1. | Уроки здоровья | | все возрастные группы | В течение года | |
| 2. | Психогимнастика | | все возрастные группы | В течение года | |
| **Двигательная деятельность** | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | | все возрастные группы | | В течение года |
| 2. | Бодрящая гимнастика после сна | | все возрастные группы | В течение года | |
| 3. | Занятия физической культурой | | все возрастные группы | В течение года | |
| 4. | Подвижные игры на прогулке | | все возрастные группы | постоянно | |
| 5. | Спортивные развлечения | | все возрастные группы | В течение года | |
| 6. | Музыкально-спортивные развлечения | | все возрастные группы | В течение года | |
| 7. | Дни здоровья | | все возрастные группы | 3 раза в год | |
| 8. | Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки | | все возрастные группы | В течение года | |
| 9. | Дыхательная гимнастика | | все возрастные группы | В течение года | |
| 10. | Динамические паузы | | все возрастные группы | В течение года | |
| 11. | Самостоятельная двигательная активность обучающихся | | все возрастные группы | ежедневно | |
| **Медико-педагогическая работа** | | | | | |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | | **О1тветственные** | **Сроки** | |
| 1. | Мониторинг здоровья обучающихся | | Мед. персонал | Ежеквартально | |
| 2. | Анализ заболеваемости обучающихся | | Заведующий, мед.персонал | Ежемесячно | |
| 3. | Заседание Совета по питанию | | Заведующий, ответственный за организацию питания, мед.персонал | Ежемесячно | |
| **Лечебно – профилактическая работа** | | | | | |
| 1. | Осмотр обучающихся с антропометрией | | Мед. персонал | 2 раза в год | |
| 2. | Осмотр обучающихся с оформлением  эпикриза с оценкой физического развития и определением групп здоровья | | Мед. персонал | Сентябрь | |
| 3. | Осмотр обучающихся на педикулез | | Мед. персонал | 1 раз в месяц | |
| 4. | Проведение профилактических прививок | | Мед. персонал | В течение года | |
| 5. | Плановое обследование на энтеробиоз и  яйце глист | | Мед. персонал | Сентябрь | |
| 6. | Утверждение оптимальной образовательной нагрузки и двигательного режима для обучающихся | | Заведующий, заместитель заведующего по воспитательной работе | Сентябрь | |
| **Мониторинг** | | | | | |
|  | Организация мониторинга:  -соблюдения режима дня,  - организация прогулок,  - организация питания,  - организация оздоровительной работы,  -подбор мебели по росту обучающихся,  -освещенность в помещениях | | Заведующий, заместитель заведующего по воспитательной работе, мед. персонал, завхоз | В течение года | |
| **Работа с родителями** | | | | | |
| 1. | Тематические родительские встречи | Воспитатели и специалисты | | ежемесячно | |
| 2. | Дни здоровья | | Воспитатели и специалисты | 3 раза в год | |
| 3. | Информация по оздоровительной работе на сайте Учреждения | | Ответственный за ведение сайта | В течение года | |
| 4. | Консультации:  - «Адаптация ребенка в детском саду»,  - «Сохранение и укрепление психического  здоровья детей в семье»;  - «Значение игрушки в жизни ребенка»;  - «Бережем здоровье с детства, или 10  заповедей здоровья»;  - «Организация питания детей дома»;  - «Лето - залог здоровья»;  - «Роль музыкально-ритмических движений  в развитии ребенка» | | Педагог – психолог  Инструктор по  физической культуре  Воспитатели  Музыкальный -  руководитель | В течение года | |
| 5. | Мастер-классы для родителей (ВКС) | | Инструктор по  физической культуре | Ежемесячно | |

**Применение форм здоровье – сберегающих технологий в режиме дня**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название форм здоровье-сберегающих технологий, используемых**  **в работе** | **Автор** | **Цели и задачи** | **Место в образовательном процессе** |
| **Утренняя гимнастика**-комплекс упражнений, выполнение которых дает заряд энергии и позитивного настроя на целый день | Н.В. Вераксы, Васильева, Т.С.Комарова  «Комплексные занятия»  Т. Е. Харченко «Утренние гимнастики в детском саду. Комплексы упражнений. ФГОС»  Картотеки утренних гимнастик в соответствии с возрастными возможностями  В.И. Реброва, Т.С. Грядкина, Е.И. Белоусова «Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей в дошкольной образовательной организации»  Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»  «Оздоровительная гимнастика. комплексы упражнений»; «Физическая культура в детском саду» на все возрастные группы | **Цель**: Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и спортом в соответствии с возрастными потребностями, двигательную активность, воображение.  **Задачи**: Создать положительный эмоциональный настрой;  Активизировать функции двигательного аппарата;  Совершенствовать двигательные способности;  Расширять двигательный опыт детей. | Ежедневные комплексы физических упражнений для укрепления здоровья.  Гимнастика создает основу накопления двигательного опыта детей; имеет оздоровительный эффект. |
| **Артикуляционная гимнастика -** это комплекс специальных упражнений для развития речевых органов, помогающая улучшить их подвижность, увеличить объем, силу движений | Н. В. Нищева «Весёлая артикуляционная гимнастика» (1, 2)  О.И. Крупенчук «Интерактивная артикуляционная гимнастика»  Т.С. Овчинникова "Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду" | **Цель:** Формирование навыков правильного движения органов артикуляции и точного, правильного произношения звуков речи.  **Задачи:** Обучить управлению органами артикуляции;  Развивать координацию и движение артикуляционного аппарата. | В режимных моментах в течение дня;  образовательная деятельность; часть НОД по развитию речи;  индивидуальная работа с детьми.  Стимулирует укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. |
| **Динамические паузы, физминутки-** один из обязательных, продуманных элементов,  небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий | Л.В. Пилипенко «Веселая минутка. Физкультминутки для детей дошкольного возраста. ФГОС»  Картотеки физминуток по тематике и в соответствии с возрастными возможностями  Audio CD. Пальчиковые игры и физкультминутки | **Цель:** Повышение умственной активности и работоспособности ребёнка во время занятий в ДОУ, предупреждение утомляемости детей во время занятий, требующих умственного напряжения.  **Задачи:** Способствовать переключению внимания ребёнка;  Снимать статическое напряжение; Способствовать двигательному и эмоциональному отдыху детей;  Формировать правильную осанку детей. | Образовательная деятельность, не связанная с движениями;  активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении.  Положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. |
| **Подвижные игры-** это осознанная, эмоциональная деятельность детей, направленная на достижение условной игровой цели.  Она имеет свою структуру:  игровой замысел или цель игры; роли;  игровые действия;  сюжет;  правила игры**.** | Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми»  В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Развивающие игры для детей дошкольного возраста»  Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» ФГОС  Картотеки подвижных игр в соответствии с возрастными возможностями. | **Цель:** Укрепление здоровья детей;  способствование их правильному физическому развитию; совершенствование двигательных навыков, умений.  **Задачи:** Развивать и совершенствовать основные виды движений (ходьба, бег, прыжки и др.), согласованность движений;  Укреплять и закаливать организмы детей;  Развивать чувство темпа и ритма движений, пространственной ориентации.  Воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества; умения действовать в коллективе сверстников, соблюдать правила. | Часть НОД по физической культуре;  спортивные игры;  в режиме дня (на утренней, дневной и вечерней прогулках) ежедневно;  самостоятельная деятельность детей.  Помогают детям развиваться не только физически, но и стимулируют умственную активность, развивают эмоциональную и социальную сторону ребенка. |
| **Пальчиковая гимнастика-** комплекс упражнений для**,** развития интеллекта, внимания, памяти, творческих и аналитических способностей, снятия напряжения в кисти | Развитие дошкольников.  Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. Издательство «Учитель»  Л.Н. Калмыкова «Развитие дошкольников. Здравствуй пальчик, как живёшь?»  Картотеки пальчиковых игр по тематике и в соответствии с возрастными возможностями | **Цель:** Развитие речи и умственных способностей детей посредством развития мелкой моторики.  **Задачи:** Развивать речь, воображение, память;  Способствовать развитию ловкости пальцев, мелкой моторики рук, укреплению мышц кистей;  Совершенствовать координацию движений, скорость реакции, согласованности речи и движений кистей рук;  Создавать позитивную атмосферу в группе, вызывают положительные эмоции. | Образовательная деятельность;  в режимных моментах в течении дня;  часть НОД;  индивидуальная работа с детьми.  Стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться. |
| **Дыхательная гимнастика -** упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос). | Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко: «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. ФГОС ДО»  «Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой»  В.В.Емельянов «Применение элементов фонопедического развития голоса» | **Цель:** Укрепление физиологического дыхания у детей.  **Задачи:** Способствовать воспитанию правильного речевого дыхания;  Повышать общий жизненный тонус детей, сопротивляемость и устойчивость к заболеваниям дыхательной системы;  Овладевать навыками  согласовывать дыхание с выполнением упражнений;  Создавать благоприятные условия формирования здоровой и физически развитой личности. | В режимных моментах в течение дня;  во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения;  в заключительной части подвижной игры;  на занятиях по физической культуре.  Гимнастика направлена на улучшение функции дыхательных мышц, улучшает дыхательную функцию, уменьшает одышку при физической нагрузке. |
| **Гимнастика для глаз -** упражнений для глаз, которые помогают снять напряжение, улучшить зрение | Н.Г. Коновалова «Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» ФГОС  Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений.  Наглядное пособие | **Цель:** Профилактика нарушений зрения дошкольников.  **Задачи:** Предупреждать утомление глаз; Укреплять глазные мышцы;  Снимать напряжение. | На занятиях по продуктивной деятельности;  при выполнении графических заданий  Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. |
| **Ритмопластика** - это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность с элементами гимнастики и хореографии, выполняемые под ритмическую музыку | А.И.Буренина Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика»  Е.И. Елисеева, Ю.Л. Родионова «Ритмика в детском саду. Методическое пособие» | **Цель:** Развитие **ребенка**, формирование средствами музыки и ритмичных движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности, формирование красивой осанки.  **Задачи:** Развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении музыкально-ритмичных движений;  Подводить детей к умению передавать элементарные игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией. | В НОД по музыке, как часть;  в режимных моментах в течение дня (минутки шалости);  во время утренней гимнастики;  в НОД по физической культуре.  Улучшаются качественные характеристики движения, развиваются личностные качества, саморегуляция и произвольность движений и поведения. |
| **Бодрящая гимнастика**-разминка после дневного сна с использованием различных упражнений | Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»  Т. Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»  С. В. Силантьева **«**Профилактика плоскостопия у дошкольников**»**  Картотеки бодрящих гимнастик в соответствии с возрастными возможностями | **Цель:** Способствование быстрому и комфортному пробуждению детей после дневного сна, вызвать у детей положительные эмоции; поднять мышечный тонус.  **Задачи: У**креплять физическое здоровье; Развивать физические навыки;  Укреплять опорно-двигательный аппарат;  Совершенствовать и развивать координацию движений. | Ежедневно для всех возрастных групп после дневного сна.  Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, повышает умственную и физическую работоспособность, активность, улучшает настроение и самочувствие ребёнка. |