**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 – психологИнструктор по физической культуреВоспитателиМузыкальный -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 возможностямиВ.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 возможностямиAudio 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» ФГОСКартотеки 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» ФГОСГимнастика 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. |