

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»

141078 Московская область, г. Королёв, ул. Сакко и Ванцетти, д. 6 А тел. (495) 511 – 49 – 50



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»
О.В. Силантьева

**Стратегический план оздоровления детей
на 2020-2021 учебный год**

В стратегический план оздоровления детей в ДОУ 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 ДОУ, сохранение и укрепление психофизического здоровья затруднительно. Стратегический план оздоровления детей дополнен подходами к построению занятий с детьми в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Задачи ДОУ: сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников через оптимизацию режима дня, организацию оптимального двигательного режима, охрану психического здоровья детей, лечебно-профилактическую работу, закаливание ребенка, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственность	Время
1.	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели, психолог, врач	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы		психолог, врач	в течение года

2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все группы	2 раза в неделю	инструктор по физкультуре	в течение года
	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 физкультуре	в течение года
	Гимнастика глаз	все группы	Во время занятий на физминутках	воспитатели, медработник	в течение года
	Пальчиковая гимнастика	все группы	2–3 раза в день	воспитатели, логопед	в течение года
	Занятия плаванием в бассейне	все группы	2 раза в неделю для каждой возрастной группы	медработник	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
	Фитнес-тренировка: 1. хопп-болл 2. аквааэробика 3. художественная гимнастика		дополнительное время	инструктор по физкультуре, воспитатели	в течение года
3.	Охрана психического здоровья				

	Специальные мероприятия оздоровительные психогимнастика, музыкотерапия, сказкотерапия, смехотерапия,	все группы	ежедневно (в чередовании)	Воспитатели специалисты	в течение года
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	в течение года
4.	Профилактика заболеваемости				
	Массаж «9 волшебных точек» и «аурика» по методике А.А.Уманской	все группы	ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	с октября по апрель
	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
	Профилактика гриппа интерфероном	все группы с согласия родителей	ежедневно через 2 часа после завтрака, 1 месяц	медработник	ноябрь – декабрь
	Оксалиновая мазь, аскорбиновая кислота, глюконат кальция	все группы	ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	медработник, воспитатели	ноябрь – декабрь, март – апрель
5.	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно-луковая закуска	все группы	перед прогулкой, перед обедом	мл. воспитатели	с октября по апрель
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	все группы	в течение дня, ежедневно	мл. воспитатели, контроль медработника	
6.	Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года

года)				
Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года

Хождение босиком по траве	все группы	ежедневно	воспитатели	июнь – август
Хождение босиком по дорожке здоровья	все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
Обширное умывание	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Контрастное обливание ног	все группы	после 1 прогулки	воспитатели, мл. воспитатели	июнь – август
Игра с водой	все группы	на прогулке, на занятии	воспитатели	июнь – август
Полоскание зева и ротовой полости охлажденной водой	все группы	после каждого приема пищи	воспитатели, мл. воспитатели	в течение года
7.	Лечебно-оздоровительная работа			
	<i>Лечебное полоскание горла</i>			
Фурацилином	ЧБД, дети, состоящие на учете у лора	после дневного сна по две недели с 2 недельным перерывом	медработник, воспитатели	ноябрь – апрель
Противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	все группы	после сна	мл. воспитатели, медработника	с октября по апрель

<i>Витаминотерапия</i>				
«Ревит»	все группы	по 1 разу в течение 10 дней	медработник	декабрь – февраль
Настойка шиповника	все группы	по одному разу в день в 10.00 3 раза в неделю	медработник	октябрь, ноябрь, январь, март
Витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно		в течение года

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	С 2 – 3 г.
1. Прием детей. Индивидуальная работа с детьми. Игры. Оздоровительная работа: осмотр детей, гимнастика, промывание носа, дыхательные упражнения.	7.00 – 8.10 утренняя гимнастика 8.00 – 8.10
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: закаливание носоглотки полосканием травяным или солевым раствором, музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков.	8.10 – 8.45
3. Занятия. Игровая деятельность с подключением обучающих приемов по развитию речи, сенсорики, продуктивной деятельности. Оздоровительная работа: оздоровительные игры, дыхательная гимнастика, фитотерапия.	8.45 – 10.00
4. Сборы на прогулку. Прогулка. Оздоровительная работа: чистка носа, подвижные игры, воздушное закаливание, дыхательные упражнения, полоскание рта чесночным раствором.	10.00 – 11.20
5. Возвращение с прогулки. Игры.	11.20 – 11.50

Оздоровительная работа: кварцевание, физиолечение	
6. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки, музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков, физиолечение.	11.50 – 12.30
7. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: чистка носа, музыкотерапия, сон при открытых фрамугах, привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 – 15.00
8. 2-я половина дня Постепенный подъем. Оздоровительная работа: закаливание, водные процедуры, физкультурное занятие, воздушные ванны, коррекция осанки, кварцевание, босохождение	15.00 – 15.30
9. Полдник.	15.30 – 15.45
10. Самостоятельные игры, занятия, развлечения. Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью).	15.45 – 16.20
11. Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.20 – 18.45

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	3 – 4 г.	4 – 5 л.
1. Утренние встречи. Игры. Индивидуальная работа с детьми. Беседы с родителями о здоровье детей.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.00
2. Оздоровительная работа: осмотр детей, гимнастика, дыхательные упражнения, оздоровительный бег.	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20

3. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки прохладной водой, музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50
4. Игровой час. Психогимнастика, музыкотерапия, фитотерапия, кислородный коктейль.	8.40 – 9.30	8.50 – 9.30
5. Занятия (фронтальные или групповые). Оздоровительная работа: физминутки, самомассаж, дыхательная гимнастика, аромотерапия.	9.30 – 10.20	9.30 – 10.20
6. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: чистка носа, полоскание носоглотки чесночным раствором, физкультурные занятия, оздоровительные игры, дыхательные упражнения.	10.20 – 11.40	10.20 – 11.50
7. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки травяным и соляным растворами, музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	11.40 – 12.20	11.50 – 12.30
8. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: гигиеническая работа перед сном (чистка носа, умывание), сон при открытых фрамугах, сказкотерапия, физиолечение.	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00
9. Постепенный подъем. Пробудка – гимнастика в постели, босохождение, дорожка для профилактики плоскостопия, воздушные ванны. Полдник.	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
10. Полдник.	15.30 – 16.00	15.45 – 16.15
11. Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.	16.00 – 18.45	16.15 – 18.45

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	5 – 6 лет	6 – 7 лет
--------------------------	------------------	------------------

1. Прием детей. Утренние встречи. Игры. Индивидуальная работа с детьми. Оздоровительная работа: гимнастика, дыхательные упражнения, оздоровительный бег, самомассаж.	7.00 – 8.00 8.00 – 8.10	7.00 – 8.00 8.10 – 8.20
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки прохладной водой, музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	8.10 – 8.35	8.20 – 8.45
3. Игровой час. Оздоровительная работа: коррегирующая гимнастика, бассейн, фитотерапия, кислородный коктейль, психогимнастика.	8.35 – 9.30	8.45 – 9.30
4. Занятия фронтальные (по подгруппам). Оздоровительная работа: физминутки, ароматерапия, оздоровительные игры.	9.30 – 11.00	9.30 – 11.00
5. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки чесночным раствором, оздоровительный бег, физкультурные занятия, оздоровительные игры, получение праны, дыхательные упражнения.	11.00 – 12.30	11.00 – 12.30
6. Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки травяным раствором, физиопроцедуры, музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 – 13.15	12.30 – 13.15
7. Подготовка ко сну. Сон. Сон при открытых фрамугах, сказкотерапия, музыкотерапия.	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00
8. Подъем. Полдник. Оздоровительная работа: музыкотерапия, пробудка, гимнастика в постели, щеточный массаж, дыхательная гимнастика, коррекция осанки и плоскостопия, умывание прохладной водой (шея, лицо, руки), босохождение, оздоровительные игры, физиолечение, воздушные ванны.	15.50 – 16.20	16.00 – 16.30
9. Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.20 – 18.45	16.30 – 18.45