

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



Исполнительный директор МБДОУ «Детский сад № 15»
М.Ю. Олейникова

Утверждаю

Стратегический план оздоровления детей
на 2021-2022 учебный год

В стратегический план оздоровления детей в МБДОУ «Детский сад № 15» (далее 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				
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели, психолог, врач	в течение года
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы		психолог, врач	в течение года
2	Организация двигательного режима				
2.1.	Физкультурные занятия	все группы	2-3 раза в неделю	инструктор по физвоспитанию	в течение года
2.2.	Гимнастика после дневного сна (пробуждение)	все группы	ежедневно	воспитатели, контроль медработника	в течение года
2.3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.4.	Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели, музыкальный	в течение года

				руководитель	
2.5.	Спортивный досуг, развлечение	все группы	1 раз в неделю	инструктор по физвоспитанию	в течение года
2.6.	Гимнастика глаз	все группы	во время занятий на физкультминутках	воспитатели, медработник	в течение года
2.7.	Пальчиковая гимнастика	все группы	2-3 раза в день	воспитатели, логопед	в течение года
3	<i>Охрана психического здоровья</i>				
3.3.	Специальные оздоровительные мероприятия психогимнастика	все группы	ежедневно (в чередовании)	воспитатели специалисты	в течение года
3.4.	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	воспитатели специалисты	в течение года
4	<i>Профилактика заболеваемости</i>				
4.1.	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
4.2.	Профилактика гриппа (чесночная терапия)	все группы с согласия родителей	ежедневно через 2 часа после завтрака, 1 месяц	медработник	ноябрь – декабрь
4.3.	Оксалиновая мазь, аскорбиновая кислота, глюконат кальция	все группы	ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	медработник, воспитатели н	ноябрь – декабрь, март – апрель
5	<i>Оздоровление фитонцидами</i>				
5.1.	Чесночно-луковая	все группы	Перед прогулкой, перед обедом	помощники воспитателя	с октября по апрель
5.2.	Ароматизация помещений (чесночные тарелочки)	все группы	в течение дня, ежедневно	помощники воспитателя, контроль медработника	
6	<i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i>				
6.1.	Воздушные ванны (одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.2.	Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.3.	Ходжение босиком по траве	все группы	ежедневно	воспитатели	июнь – август (по

					погодным условиям)
6.4.	Хождение босиком по дорожке здоровья	все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
6.5.	Обширное умывание	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.6.	Контрастное обливание ног	все группы	после 1 прогулки	воспитатели, помощники воспитателя	июнь – август
6.7.	Игра с водой	все группы	на прогулке, на занятии	воспитатели	июнь – август
6.8.	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	все группы	после каждого приёма пищи	воспитатели, помощники воспитателя	в течение года

Режим дня с включением оздоровительных мероприятий

№ п/п	Режимные процессы	2-3 года
1.	Прием детей. Индивидуальная работа с детьми. Игры. Оздоровительная работа: осмотр детей, гимнастика, дыхательные упражнения	7.00 – 8.10 утренняя гимнастика 8.00 – 8.10
2.	Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: закаливание носоглотки полосканием 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	8.45 – 10.00
4.	Сборы на прогулку. Прогулка. Оздоровительная работа: чистка носа, подвижные игры, воздушное закаливание, дыхательные упражнения, полоскание рта	10.00 – 11.20
5.	Возвращение с прогулки. Игры. Оздоровительная работа: кварцевание	11.20 – 11.50
6.	Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки, музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков	11.50 – 12.30
7.	Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа, сон при открытых фрамугах в летний период, привитие культурно-гигиенических навыков	12.30 – 15.00
8.	2-я половина дня Постепенный подъем. Оздоровительная работа: закаливание, водные процедуры, физкультурное занятие, воздушные ванны, кварцевание, босохождение	15.00 – 15.30
9.	Полдник	15.30 – 15.45
10.	Самостоятельные игры, занятия, развлечения. Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью)	15.45 – 17.10
11.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры	17.10.-18.45
12.	Возвращение с прогулки. Игры, уход детей домой	

Режим дня с включением оздоровительных мероприятий

№ п/п	Режимные процессы	3-4 года	4-5 лет
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	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20
3.	Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой. Привитие культурно-гигиенических навыков	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50
4.	Игровой час. Психогимнастика	8.40 – 9.30	8.50 – 9.30
5.	Занятия (фронтальные или групповые). Оздоровительная работа: физминутки, самомассаж, дыхательная гимнастика	9.30 – 10.20	9.30 – 10.20
6.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание горла, физкультурные занятия, оздоровительные игры, дыхательные упражнения	10.20 – 11.40	10.20 – 11.50
7.	Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание горла. Привитие культурно-гигиенических навыков	11.40 – 12.20	11.50 – 12.30
8.	Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: гигиеническая работа перед сном (умывание), сон при открытых фрамугах в теплый период) сказкотерапия	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00
9.	Постепенный подъем. Пробуждение– гимнастика в постели, босохождение, дорожка для профилактики плоскостопия, воздушные ванны. Полдник	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
10.	Занятия. Игровая деятельность. Дополнительные услуги. Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью), физминутки	15.30 – 17.10	15.30 – 17.00
11.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры, полоскание горла	17.10-18.45	17.00-18.45
12.	Уход детей домой		

Режим дня с включением оздоровительных мероприятий

№ п/п	Режимные процессы	5-6 лет	6-7 лет
1.	Прием детей. Утренние встречи. Игры. Индивидуальная работа с детьми. Оздоровительная работа: гимнастика, дыхательные упражнения, 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 горла прохладной водой. Привитие культурно-гигиенических навыков	8.10 – 8.35	8.20 – 8.45
3.	Игровой час. Оздоровительная работа: психогимнастика	8.35 – 9.30	8.45 – 9.30

4.	Занятия фронтальные (по подгруппам) Оздоровительная работа: физминутки, оздоровительные игры	9.30 – 11.00	9.30 – 11.00
5.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой. физкультурные занятия, оздоровительные игры	11.00 – 12.30	11.00 – 12.30
6.	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой. Привитие культурно-гигиенических навыков	12.30 – 13.15	12.30 – 13.15
7.	Подготовка ко сну. Сон. Сон при открытых фрамугах (в теплый период), сказкотерапия	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00
8.	Подъем. Полдник. Оздоровительная работа: пробуждение, гимнастика в постели., дыхательная гимнастика, умывание прохладной водой (шея, лицо, руки), босохождение, оздоровительные игры, воздушные ванны	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
9.	Занятия, дополнительные услуги, развлечения, спортивные досуги. Оздоровительная работа: физкультминутки, смехотерапия	15.30 – 17.00	15.30 – 17.05
10.	Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой, физкультурные занятия, подвижные оздоровительные игры	17.00-18.45	17.05 – 18.45

При организации занятий рекомендуем учитывать основные принципы здоровьесберегающего пространства:

1. Двуполушарность (работа на развитие правого и левого полушария);
2. Учет стадий процесса познания: чувство – образ – логика – мыслеобразность;
3. Свобода выбора способов получения информации, разных способов действий, темпа, восприятия, обработки информации;
4. Высокая учебная мотивация;
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 учебной деятельности;
- Комфортность учебного помещения (температура, свет, влажность, эстетичность и др.);
- Место в расписании и учет воспитателем биологического времени активности детей для определения нагрузок и видов деятельности.

Включение в образовательный процесс собственно оздоровительных моментов:

- Разные формы организации занятий: фронтальные, по подгруппам (сидя за столами, лежа на коврик);

- Перед сложным занятием слушать музыку Моцарта (активизирует мыслительные процессы);
- Для самоорганизации использовать тихую музыку, музыкальную игрушку, цветовые эффекты;
- На занятиях по обучению грамоте, математике, логике, развитию речи использовать элементы 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 заданий.