

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ ЦРР ДС № 37

с. Чугуевка

М.В.Лисниченко — М.В.Лисниченко

Приказ № 246 – А от 01.12.2023г.



**Комплексно – перспективный план оздоровительной направленности
Средней группы**

1. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе

В настоящее время в деятельность группы подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время ОД, 1,5-2 минуты	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	Индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно..	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время ОД и между ОД 2-5 минут по мере утомляемости.	В ОД в виде игр. Между ОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	В соответствии с ОПДО в ДОУ .	Интеграция содержания различных образовательных областей.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		

1.Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке (9в теплое время года)	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 20 мин.	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 20 мин.	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	2-3 занятия в месяц по 20 мин.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 8-10 занятий по 10-15 мин.	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

4. Работа по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников средней группы

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатель по ФИЗО
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	воспитатель по ФИЗО, воспитатели
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
14	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
15	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной	постоянно	заведующий,

	активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.		зам.зав. по ВОП воспитатели, зам. зав. по АХЧ
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
6	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	психолог
	Обследование детей	сентябрь май	психолог
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	психолог
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	психолог
4	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	психолог
5	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	психолог
6	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

3. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь (в течение года)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые	

	<p>знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей</p>	<p>консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду» 1. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» «Физкультура в Вашей семье» 3. Памятки для родителей: «Как не нужно кормить ребенка» «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ жизни» «Игры с детьми на свежем воздухе» «Значение режима дня для здоровья дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка» «Как сохранить зрение ребенка» «Соки – напитки защиты организма от простуды» «Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	<p>В течение года</p>
3.	<p>Разработка системы оздоровительных</p>	<p>• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для</p>	<p>Начало учебного года</p>

	мероприятий при активном участии и помощи родителей	применения.	
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за город в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; 	В течение года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201285

Владелец Лисниченко Марина Валентиновна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024