

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад №5 СЕРПАНТИН»
Н.В. Новикова



НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №5 СЕРПАНТИН»

1. Содержание работы МДОУ «Детский сад №5 СЕРПАНТИН» по здоровьесбережению воспитанников

| Мероприятия | Ответственные и исполнители | Сроки | Результат |
|---|--|-----------------|--|
| Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников | | | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | педагогический коллектив МДОУ | ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психологическом, физическом здоровье и развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием. | работники пищеблока, педагоги, помощники воспитателей. | ежедневно | Набор массы тела детей, полноценный рост, обусловленный правильным, сбалансированным питанием |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | старший воспитатель | сентябрь | Повышение эффективности работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | старший воспитатель | ноябрь, апрель. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей в рамках педагогических часов |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | инструктор по ФК | ежемесячно | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой и правильному образу жизни |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | воспитатели МДОУ | 1 раз в квартал | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Дегустация блюд детского меню родителями в рамках Родительской конференции | сотрудники пищеблока, педагоги | март | Родители знакомятся с перечнем блюд, которые дети едят в течение времени |

| | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------|---|
| | | | пребывания в МДОУ |
| Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности. | педагогический коллектив ДОУ | ежемесячно | Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие» |
| Организация консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья. | старший воспитатель | по запросу | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | педагогический коллектив | ежегодно в рамках планирования | Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах. | заведующий, старший воспитатель | В течение года | Отчет о результатах самообследования, публичный доклад, размещенные на официальном сайте МДОУ. |

2. Модель режима двигательной активности детей

| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
|--|---|---|
| Утренняя гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> Традиционная гимнастика Аэробика Ритмическая гимнастика Корригирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные занятия | <ul style="list-style-type: none"> Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Контрольно-проверочные занятия Занятия на свежем воздухе | Два занятия в неделю в физкультурном зале и 1 занятие на улице. Длительность 10 - 30 мин, в зависимости от возраста детей |
| Физкультминутки Музыкальные минутки | <ul style="list-style-type: none"> Упражнение для снятия общего и локального утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Упражнения для профилактики плоскостопия | Проводятся ежедневно во время образовательной деятельности. Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | <ul style="list-style-type: none"> Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации | Проводится ежедневно. Длительность 7-10 мин. |

| | | |
|--|--|--|
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения • Игры с элементами спорта | Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры | На прогулке во второй половине дня. Длительность 15-20 мин. |
| «Дни здоровья» | <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. | 2 раза в год (в январе и июле) |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | <ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни | Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием инвентаря. | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. |

3. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МДОУ «Детский сад №5 СЕРПАНТИН»

| 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 | воспитатели |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1 раз в месяц | педагоги |
| 5 | Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. | ежедневно | воспитатели |
| | Динамические паузы во время проведения ОД | 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 | 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 |

| | | | |
|---------------------------------------|---|------------------------------|--|
| 14 | Игры с водой | в теплое время | воспитатели |
| 15 | Воздушные ванны (одежда соответствует сезону года) | ежедневно | воспитатели |
| 16 | Хождение босиком на траве | в теплое время | воспитатели |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| 1 | Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов. | постоянно | коллектив |
| 2 | Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу. | постоянно | заведующий, воспитатели, инструкторФК завхоз |
| 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 | сотрудники пищеблока |
| 4 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с СП 2.4.3648-20 | постоянно | воспитатели |
| 5 | Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки. | в период вспышки заболеваний | воспитатели |
| 6 | Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;) | в течение года | педагоги |
| 7 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению детей. | в течение года | педагоги |
| КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА | | | |
| 1 | Обеспечение благоприятного психологического климата в МДОУ | в течение года | психолог |
| 2 | Обследование детей | сентябрь и май | психолог |
| 3 | Индивидуальная коррекционная работа детьми | по графику | психолог |
| 4 | Коррекционная работа по подгруппам | 1 раза в неделю | психолог |
| 5 | Консультирование родителей, воспитателей | в течение года | психолог |
| 6 | Выступления на родительских собраниях | в течение года | психолог |
| 7 | Обеспечение благоприятного психологического климата в МДОУ | постоянно | коллектив |

4. 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 МДОУ | <ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; | Адаптационный период - сентябрь |
| II этап | | | |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах | 1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» | Сентябрь Май |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| | укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | <p>«Как сохранить здоровье ребенка»;</p> <p>«Одежда и здоровье ребенка»</p> <p>«Как сделать зарядку и правильное питание любимой привычкой ребенка»</p> <p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>2. Анкетирование родителей.</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию» и «ЗОЖ»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p> | |
| 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; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов; • участие родителей в психологических тренингах; • участие родителей в пополнении развивающей среды для развития движений детей | При подготовке участков к летней оздоровительной кампании |
| 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; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год. | <p>Сентябрь и май</p> <p>Март</p> <p>Сентябрь</p> |