

УТВЕРЖДАЮ
Завидующий МБДОУ
«Детский сад № 36 «Сосенка»
_____ Е.В. Цыкунова

**План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей
в МБДОУ «Детский сад № 36 «Сосенка»
на 2023-2024 учебный год**

Цель: создание максимально эффективных условий для организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

№ п/п	Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
1. Оптимизация режима				
1.	Переход на режим дня в соответствии с теплым временем года	Все возрастные группы	Ежедневно	ст. воспитатель, педагоги, медсестра
2.	Организация жизни детей в адаптационный период	Ранний и младший возраст	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
3.	Коррекция оптимального двигательного режима исходя из индивидуальных особенностей детей	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2. Организация двигательного режима				
1.	Утренняя гимнастика на воздухе	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

2.	Образовательная деятельность по физическому развитию: оздоровительный бег; дыхательная гимнастика; подвижные и спортивные игры; релаксация	Все возрастные группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели
3.	Образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию - музыка: музыкально ритмические движения; музыкальные подвижные игры	Все возрастные группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Физкультминутки	Все возрастные группы	по режиму ОД	Воспитатели
5.	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке: динамический час на прогулке; индивидуальная работа по развитию движений	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
6.	Индивидуальная работа: беседы; формирование КГН; заучивание стихотворений о ЗОЖ; игровая деятельность	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
7.	Физкультурные досуги	Все возрастные группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели
8.	Самостоятельная двигательная активность	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
3. Закаливание				
1.	Гигиенические и водные процедуры	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

2.	Обширное умывание	Дошкольный возраст	Ежедневно	Воспитатели
3.	Туалет носа	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
4.	Соблюдение воздушного и температурного режима: воздушные ванны (в облегченной одежде); солнечные ванны; световоздушные ванны	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Достаточное пребывание на воздухе	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
6.	Сон без маек при открытых фрамугах	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
7.	Хождение босиком: во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья	Все возрастные группы	по режиму ОД	Инструктор по физкультуре, воспитатели
8.	Культуры еды и поведения за столом	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
9.	Полоскание рта кипяченой водой	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
10.	Питьевой режим	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
11.	Игры с водой	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
4. Лечебно-оздоровительная работа				
1.	Рациональное питание	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Витаминоизация 3-го блюда введение в пищу фитонцидов (лук, чеснок)	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

5. Коррекционная работа				
1.	Гимнастика после дневного сна: постепенный подъем, упражнения в кровати, закаливание, массажные коврики	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Пальчиковая, артикуляционная, дыхательная и др. гимнастики	Все возрастные группы	Ежедневно	Педагоги
3.	Музыкотерапия, сказкотерапия: музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона образовательной деятельности	Все возрастные группы	По режиму функционирования группы	Воспитатели
6. Взаимодействие с семьей, социумом				
1.	Консультации: о функциональных изменениях организма в данном возрастном периоде; о видах и пользе закаливания в данном возрастном периоде; о пользе движений	Все возрастные группы	В течении года	Воспитатели
2.	Рекомендации: по организации активного отдыха с детьми в летний оздоровительный период; по профилактике заболеваний; по обеспечению безопасных условий жизни ребенка дома	Все возрастные группы	В течении года	Воспитатели, медсестра
3.	Индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей	Все возрастные группы	В течении года	Педагоги
4.	Проведение совместных мероприятий с социальными партнерами	Все возрастные группы	В течении года	ст. воспитатель, воспитатели