Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 20 «Родничок»

Документ подписан электронной подписью

Владелец: Романова Светлана Владимировна

заведующий

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 20

"РОДНИЧОК"

Сертификат:

01178ECFD38B584DF7C18D14BFA0BBD6EFA31944

Срок действия с 17.01.2022 до 17.04.2023

«Утверждаю» Заведующий МАДОУ д/с № 20 «Родничок» Романова С.В.

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

No	Содержание	Возрастная	Периодичность	Ответственные	Время
п/п		группа	выполнения		
		1. ОПТ	имизация режими	A	
1.1	Организация жизни детей в			воспитатели,	В течение года
	адаптационный период, создание	1 мл. – подг.	Ежедневно	педагог-психолог,	
	комфортного режима			медсестра	
1.2	Определение оптимальной нагрузки			ст. воспитатель	В течение года
	на ребенка с учетом возрастных и	1 мл. – подг.	Сентябрь	педагог-психолог,	
	индивидуальных особенностей			медсестра	
	2.	. ОРГАНИЗАЦИ	ІЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО	РЕЖИМА	
2.1	Физкультурные занятия	1 мл. – подг.	3 раза в неделю	инструктор физо	В течение года
				воспитатели	
2.2	Утренняя гимнастика	1 мл. – подг	Ежедневно	воспитатели,	В течение года
				инструктор физо	
2.3	Гимнастика после сна	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	В течение года
2.4	Прогулки с использованием	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	подвижных игр, и игровых	, ,			, ,
	упражнений				
2.5	Музыкально-ритмические	1 мл. – подг.	2 раза в неделю	музыкальный работник,	В течение года
	Занятия	, ,		воспитатели	
2.6	Дозированная ходьба	1 мл. – подг.	ежедневно во время	воспитатели	В течение года
		, ,	прогулок		на улице
2.7	Оздоровительный бег	ср. – подг.	2 раза в неделю	воспитатели	апрель —
		1			сентябрь (улица)
2.8	Спортивный досуг	1 мл. – подг.	1 раз в месяц	инструктор физо,	В течение года
2.0	Спортивный досуг	1 мл. — подг.	т раз в месяц	воспитатели	В течение года
2.9	Фиогали турин то просучителя	1 MH HOTE	1 non n mnonmon		Р топоние воле
۷.۶	Физкультурные праздники	1 мл. – подг.	1 раз в квартал	инструктор физо,	В течение года
2.10	Carrage	1	Emanua	воспитатели	D ====================================
2.10	Самостоятельная двигательная	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	В течение года
	деятельность детей				
2.11	Физкультминутка,	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	В течение года
- .11	динамическая пауза	1 пи. подг.	на занятиях		В то топпо годи
	динамическая науза		IIG SUILLINA		

	T_	T	T .		1_
2.12	Походы, экскурсии	ср. – подг.	1 раз в месяц	воспитатели, инструктор физо	В течение года
2.13	Кружки и секции	ср подг. гр.	2 раза в неделю	тренер, инструктор физо	В течение года
	· I	3. OXPAHA			
3.1	Использование приемов релаксации:	2 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели,	В течение года
	психогимнастика, минуты тишины,		, ,	специалисты,	
	музыкальные паузы, ситуативные			педагог-психолог	
	игры				
		4. ПРОФИЛА	АКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМ	ЮСТИ	
4.1	Элементы дыхательной гимнастики	2 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели,	В течение года
	(в игровой форме)			инструктор физо,	
4.2	Элементы массажа и самомассажа	2 мл. – подг.	на физкультурных	инструктор физо,	В течение года
			занятиях	воспитатели	
4.3	Элементы йоги	2 мл. – подг.	на физкультурных	инструктор физо	Сентябрь - май
			занятиях		
4.4	Су-Джок терапия	2 мл. – подг.	на физкультурных	воспитатели	В течение года
			занятиях,		
			на занятиях,		
4.5	Гимнастика для глаз	1 мг. потп	в режимных моментах на физкультурных	инструктор физо,	В течение года
4.3	Тимнастика для глаз	1 мл. – подг.	занятиях,	воспитатели	Б течение года
			на занятиях,	воспитатели	
			в режимных моментах		
4.6	Пальчиковая гимнастика	1 мл. – подг.	Ежедневно	инструктор физо,	В течение года
				воспитатели	
4.7	Элементы ЛФК	2 мл. – подг.	на физкультурных	инструктор физо	В течение года
	(профилактика плоскостопия,		занятиях		
	сколиоза, сохранение зрения)				
4.8	Чесночно-луковые закуски	1 мл. – подг.	Во время обеда	пом. воспитателя,	октябрь –
				медсестра	март
4.9	Фитонциды	1 мл. – подг.	Ежедневно	пом. воспитателя,	октябрь –
				медсестра	март

4.10	Аромамедальоны	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели,	октябрь –
				родители	март
4.11	Рециркуляция воздуха	1 мл. – подг.	Ежедневно	пом. воспитателя	октябрь –
					март
4.12	Оксолиновая мазь	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	октябрь –
					март
		5.	ЗАКАЛИВАНИЕ		
5.1	Прогулка на воздухе	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели,	В течение года
5.2	Прием детей на улице	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	Июнь - август
5.3	Утренняя гимнастика на улице	1 мл. – подг.	Ежедневно	инструктор физо	Июнь - август
5.4	Дневной фитнес	1 мл. – подг.	Ежедневно	инструктор физо	Июнь - август
5.5	Босохождение	2 мл. – подг.	Ежедневно	инструктор физо	В течение года
5.6	Обливание ног	2 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	В течение года (выборочно)
5.7	Обширное умывание	2 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели	В течение года (выборочно)
5.8	Полоскание рта	2 мл. – подг.	Ежедневно (после приема пищи)	воспитатели	В течение года
5.9	Облегченная спортивная форма на занятиях по физкультуре	2 мл. – подг.	2 раза в неделю	воспитатели, инструктор физо	В течение года
	1	6. ОЗДОРОВІ	ТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИ	RUTRI	
6.1	Витаминотерапия («Ревит»)	1 мл. – подг.	В период эпидсезона	медсестра	Курс 10 дней
6.2	Настойка шиповника	1 мл. – подг.	В период эпидсезона	медсестра	Курс 10 дней
6.3	Витаминизация третьего блюда	1 мл. – подг.	Ежедневно	медсестра	В течение года

	7. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА				
7.1	Оформление уголков здоровья в группах	1 мл. – подг.	1 раз в квартал	медсестра	В течение года
7.2	Пропаганда ЗОЖ в образовательной деятельности и режимных моментах	1 мл. – подг.	Ежедневно	воспитатели, инструктор физо	В течение года
7.3	Взаимодействие с семьями воспитанников -консультации, беседы -«Дни открытых дверей» - информационный уголок - участие родителей в мероприятиях ДОУ («Неделя здоровья», оформление выставок, соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья».	1 мл. – подг.	по плану	воспитатели, инструктор физо	В течение года

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

	CH YRI YIA WHORY JIDI YI IIO -	- ОЗДОГОВИТЕЛЬНОЙ ТАВОТЬ	ı
ДИАГНОСТИКА	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА	ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
 ДИАГНОСТИКА антропометрия эпикриз ребенка мониторинг физической подготовленности детей комплексное психологическое изучение познавательных процессов и эмоционального развития детей 		ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА	
	дыхательная гимнастикаэлементы детской		1
	фиточайрелаксационные упражнения		

• гимнастика для

глаз

МЕРОПРИЯТИЯ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ	ЗАКАЛИВАЮЩИЕ
1.Спортивные праздники	1.Игры с водой
2. Физкультурные досуги	2.Полоскание рта после еды
3. Корригирующая гимнастика / для глаз, стопы, дыхательная, пальчиковая/	3. Ходьба по массажной дорожке, коврикам
4.Массаж стоп	4. Босохождение на улице
5.Музыкотерапия	5.Обливание водой в помещение и на улице
6. Физкультурные занятия	6.Прогули при любой погоде
7.Дозированная ходьба и бег	7.Пребывание в группе и на улице в облегченной одежде
8. Подвижные игры	8.Сон с доступом воздуха
9. Гимнастика после сна	9.гимнастика после сна
10.Витаминотерапия	10.Сквозное и одностороннее проветривание
11.Оздоровительный массаж	11.Воздушные ванны
	12. Солнечные ванны
	13. Умывание в течение дня прохладной водой
	14. Ходьба по дорожке здоровья на улице