

Стратегический план по оздоровлению, охране и укреплению здоровья детей

В стратегический план оздоровления детей в ДООУ 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 ДООУ, сохранение и укрепление психофизического здоровья затруднительно. Стратегический план оздоровления детей дополнен подходами к построению занятий с детьми в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Задачи ДООУ: 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				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели, психолог	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы		психолог	в течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели	в течение года
	Гимнастика после дневного сна (пробудка)	все группы	ежедневно	воспитатели, медработник	в течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года

	упражнений				
	Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
	Спортивный досуг, развлечение	все группы	1 раз в месяц	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
	Гимнастика глаз	все группы	Во время занятий на физминутках	воспитатели	в течение года
	Пальчиковая гимнастика	все группы	2–3 раза в день	воспитатели, логопед	в течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовит.	ежедневно во время прогулок 1 раз в месяц	воспитатели	с апреля по ноябрь на улице. с декабря по март в помещении
3.	Охрана психического здоровья				
	Специальные оздоровительные мероприятия психогимнастика, музыкотерапия, смехотерапия, сказкотерапия	все группы	ежедневно (в чередовании)	Воспитатели специалисты	в течение года
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	в течение года
4.	Профилактика заболеваемости				
	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
5.	Оздоровление фитонцидами				
	Чесочно-луковая закуска	все группы	перед прогулкой, перед обедом	мл. воспитатели	с октября по апрель
	Ароматизация помещений (чесночные)	все группы	в течение дня, ежедневно	мл. воспитатели, контроль медработника	

	букетики)				
6.	Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года

	Хождение босиком по траве	все группы	ежедневно	воспитатели	июнь – август
	Хождение босиком по дорожке здоровья	все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
	Обширное умывание	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
	Мытье ног	все группы	после 1 прогулки	воспитатели, мл. воспитатели	июнь – август
	Игра с водой	все группы	на прогулке, на занятии	воспитатели	июнь – август
7.	Лечебно-оздоровительная работа				
	<i>витамиотерапия</i>				
	Кислородный коктейль	все группы	по 1 разу в течение 10 дней	медработник	в течении года
	Витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно		в течение года

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Программа «Здоровье»

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	С 1,5 – 2 г.	С 2 – 3 г.
1. Прием детей. Индивидуальная работа с детьми. Игры. Оздоровительная работа: осмотр детей, гимнастика, дыхательные упражнения.	7.00 – 8.00	7.00 – 8.10 утренняя гимнастика 8.00 – 8.10
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: закаливание носоглотки полосканием травяным или солевым раствором, музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков.	8.00 – 8.45	8.10 – 8.45
3. Занятия. Игровая деятельность с подключением обучающих приемов по развитию речи,	8.45 –	8.45 – 10.00

сенсорики, продуктивной деятельности. Оздоровительная работа: оздоровительные игры, дыхательная гимнастика.	9.45	
4. Сборы на прогулку. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные игры, воздушное закаливание, дыхательные упражнения	9.45 – 11.00	10.00 – 11.20
5. Возвращение с прогулки. Игры. Оздоровительная работа: кварцевание	11.00 – 11.30	11.20 – 11.50
6. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков	11.30 – 12.10	11.50 – 12.30
7. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков.	12.10 – 15.00	12.30 – 15.00
8. 2-я половина дня Постепенный подъем. Оздоровительная работа: закаливание, водные процедуры, физкультурное занятие, воздушные ванны, коррекция осанки, кварцевание, босохождение	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
9. Полдник.	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45
10. Самостоятельные игры, занятия, развлечения. Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью).	15.45 – 17.00	15.45 – 17.10
11. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры.	17.30 – 18.30	17.30 – 18.30
12. Возвращение с прогулки. Игры, уход детей домой.	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Программа «Здоровье»

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	3 – 4 г.	4 – 5 л.
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, оздоровительный бег.	8.00 – 8.10	8.10 – 8.20
3. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки прохладной водой, музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50
4. Игровой час. Психогимнастика, музыкотерапия, кислородный коктейль.	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: физкультурные занятия, оздоровительные игры, дыхательные упражнения.	10.20 – 11.40	10.20 – 11.50
7. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	11.40 – 12.20	11.50 – 12.30
8. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: гигиеническая работа перед сном (чистка носа, умывание), сказкотерапия, физиолечение.	12.40 – 15.00	12.40 – 15.00
9. Постепенный подъем. Пробудка – 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), корригирующая гимнастика, физминутки	15.30 – 17.10	15.30 – 17.00
12. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры	17.30 – 18.30	17.30 – 18.30
13. Уход детей домой.	18.30 – 19.00	18.30 – 19.00

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Программа «Здоровье»

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1. Прием детей. Утренние встречи. Игры. Индивидуальная работа с детьми. Оздоровительная работа: гимнастика, дыхательные упражнения, оздоровительный бег, самомассаж.	7.00 – 8.00 8.00 – 8.10	7.00 – 8.00 8.10 – 8.20
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: музыкотерапия. Привитие культурно- гигиенических навыков.	8.10 – 8.35	8.20 – 8.45
3. Игровой час. Оздоровительная работа: коррегирующая гимнастика, кислородный коктейль	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: оздоровительный бег, физкультурные занятия, оздоровительные игры, дыхательные упражнения.	11.00 – 12.30	11.00 – 12.30
6. Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: музыкотерапия. Привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 – 13.15	12.30 – 13.15
7. Подготовка ко сну. Сон. Сказкотерапия, музыкотерапия.	13.15 – 15.00	13.15 – 15.00
8. Подъем. Полдник. Оздоровительная работа: музыкотерапия, пробудка, гимнастика в постели, дыхательная гимнастика, коррекция осанки и плоскостопия, 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
11. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: физкультурные занятия, подвижные оздоровительные игры,	17.30 – 19.00	17.30 – 19.00

При организации занятий рекомендуем учитывать основные принципы здоровьесберегающего пространства:

1. Мультисенсорность.
2. Двуполушарность (работа на развитие правого и левого полушария)
3. Учет стадий процесса познания: *чувство – образ – логика – мыслеобразность.*
4. Свобода выбора способов получения информации, разных способов действий, темпа, восприятия, обработки информации.

5. Высокая учебная мотивация
6. 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, светорешение, влажность, эстетичность и др.)
- Место в расписании и учет воспитателем биологического времени активности детей для определения нагрузок и видов деятельности.

Включение в образовательный процесс собственнооздоровительных моментов:

- Разные формы организации занятий: фронтальные, по подгруппам (сидя за столами, лежа на коврик, стоя за конторками)
- На столах держалки, чтобы поставить маленький цветок в горшочке, положить ракушку, поделку из бересты – кусочек живой природы – он греет душу ребенка;
- 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 сенсорные решетки, угловые тренажеры, экологического панно.
- Включение элементов 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