

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Золотая рыбка»

**ПЛАН**  
**оздоровительно – профилактической**  
**работы**  
на 2022-2023 учебный год

г. Козьмодемьянск, 2022

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Оздоровительная работа в ДООУ – одна из ключевых проблем в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо: только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей в работе детского сада.

В связи со статистическими данными, которые говорят об ухудшении здоровья детей (90 % всех детей имеют нарушения физического и психического здоровья, 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. К окончанию школы у 50% детей отмечаются функциональные отклонения в состоянии здоровья и лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми. До 80% юношей призывного возраста по медицинским показателям не годны к службе в вооруженных силах), марийским институтом образования была разработана «Концепция здоровье-сберегающей среды в РМЭ»

*Ожидаемые результаты:*

1. Снижение уровня заболеваемости
2. Осознание ценности здоровья и ЗОЖ, формирование индивидуальной концепции оздоровления.
3. Повышение профессиональной компетентности и сохранности и укрепления физического и социального здоровья воспитанников.
4. Приобретение умений выявлять и минимизировать школьные факторы риска, негативно сказывающиеся на росте, развитии и здоровья детей.
5. Расширение диапазона воспитательных мероприятий по развитию у обучающихся навыков ЗОЖ, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формирование культуры здоровья и безопасности.

*Ожидаемые результаты по улучшению здоровья воспитанников:*

1. Улучшение физического, психического и социального здоровья воспитанников;
2. Создание благоприятного психологического климата, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности.
3. Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене.
4. Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Приобретение навыков самооздоровления.
5. Формирование осознанного отношения к своему здоровью, осознание ценности здоровья и ЗОЖ.
6. Развитие коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности ребенка.
7. Развитие коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности ребенка.

## ПЛАН оздоровления и приобщения дошкольников к ЗОЖ

№ п/п	Содержание	Группа	Особенности организации	Ответственные	Сроки исполнен
<b>1. Организация режима</b>					
1.1.	Организация жизни детей, в том числе адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	Ежедневно, в течение всего дня	Воспитатели, врач, старшая м/с	В т/г
<b>2. Организация двигательного режима</b>					
2.1.	Утренняя гимнастика	I младшие группы	Ежедневно в группе (в летний период на открытом воздухе)	воспитатели	В т/г
		II младшие, средние, старшие, подготовительные группы	Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе)	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО	В т/г
2.2.	НОД «Физическое развитие»	I младшие группы	3 раза в неделю по подгруппам дифференцированно: с учетом групп здоровья, уровня двигательной активности и уровня усвоения двигательных навыков	воспитатели	В т/г
		II младшие, средние, старшие, подготовительные группы	3 раза в неделю с учетом дифференцированного подхода	Воспитатель по ФИЗО	В т/г
2.3.	Двигательные паузы	II младшие, средние, старшие, подготовительные группы	Во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	воспитатели	В т/г
2.4.	Физкультминутки	Все группы	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	воспитатели	В т/г
2.5.	Оздоровительная гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	Воспитатели, медсестра	В т/г
2.6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно, во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с	Воспитатели, специалисты	В т/г
2.7.	Физкультурные упражнения на прогулке	Все группы	учетом уровня двигательной активности детей	воспитатели	В т/г
2.8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной, двух групп	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО	В т/г

2.9.	Спортивные праздники	Средние, старшие, подготовительные к школе группы	1 раз в год внутри детского сада	Воспитатели, воспитатель по ФИЗО	В т/г
2.10	Неделя здоровья (каникулы)	Все группы	2 раза в год	Воспитатели, старшая медсестра	В т/г
2.11	Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно, под руководством воспитателя. В помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	воспитатели	В т/г
2.12	Индивидуальная работа	Все группы	Ежедневно, во время прогулки	воспитатели	В т/г
<b>3. Охрана психического здоровья</b>					
3.1.	Использование приемов релаксации: Минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В т/г
<b>4. Профилактика заболеваний</b>					
4.1.	Дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно, во время УГ, после сна, физкультурных занятий	воспитатели	В т/г
<b>5. Оздоровление фитоцидами</b>					
5.1.	Оздоровление луком, чесноком	Все группы	Во время беда	Воспитатели, помощники воспитателя	Сентябрь, ноябрь, февраль
5.2.	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	Все группы	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели, помощники Воспитателя, старшая м/с	Сентябрь, ноябрь, февраль
<b>6. Витаминотерапия</b>					
6.1.	Витаминизация третьего блюда	Все группы	ежедневно	Старшая м/с	В т/г
<b>7. Закаливание с учетом состояния здоровья детей</b>					
7.1.	Утренний прием на свежем воздухе	старшие, подготовительные группы	Ежедневно	воспитатели	В т/г
		младшие группы, средние	Ежедневно в летнее и теплое весенне-осеннее время	воспитатели	В указанный период
7.2.	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону)	Все группы	ежедневно	воспитатели	В т/г
7.3.	Прогулка на воздухе	Все группы	ежедневно	воспитатели	В т/г
7.4.	Босохождение по траве	Все группы	Ежедневно, в летнее время	воспитатели	В т/лета

7.5.	Босохождение по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно, после сна	воспитатели	В т/г
7.6.	Умывание в течение дня холодной водой	Все группы	Ежедневно, после сна	Сон с доступом свежего воздуха	Сон с доступом свежего воздуха
7.7.	Игры с водой	Все группы	Ежедневно (в летний период на открытом воздухе)	Воспитатели, помощники воспитателя	Июль-август 7.8.
7.8.	Сон с доступом свежего воздуха	Все группы	Ежедневно, в зависимости от температуры в помещении спальни	воспитатели	В т/г
7.9.	Проведение специальных закаливающих процедур по утвержденным методикам	Все группы	Ежедневно перед сном	Воспитатели, помощники воспитателя	В т/г

## ПЛАН по валеологическому образованию старших дошкольников

**Сентябрь. Тема:** «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Цель: Дать детям представление об окружающей среде, как о главном закалывающем факторе. Формировать у детей стремление к здоровому образу жизни. Развивать понимание, что для здоровья человека основными природными факторами, положительно влияющими на организм, являются солнце, воздух и вода.

Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «Природа – наш друг и помощник» 2. Знакомство с презентацией «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 3. Опытническая деятельность «Солнце, воздух и вода» 4. Физкультурный досуг: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!» 5. Физкультурный досуг: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1. Подготовка презентации «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 2. Консультация для родителей: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Инструктор по ФИЗО: 1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и КВН.	1. КВН: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

**Октябрь. Тема:** «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

Цели: Дать представление о методах сохранения и укрепления своего здоровья.

Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» 2. Знакомство с презентацией: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» 3. Опытническая деятельность: «Витамины на столе» 4. Работа с тетрадью «Разговор о правильном питании» 5. Физкультурный досуг: «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны» 6. Физкультурный досуг: «Здоровье дарит Айболит»	1. Подготовка презентации: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» 2. Консультация для родителей: «Бережем здоровье с детства» 3. Индивидуальные беседы с родителями об одежде детей для прогулки в осенний период.	Инструктор по ФИЗО: 1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.	1. Развлечение: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»

**Ноябрь. Тема:** «Мой организм»

Цель: Дать знания о строении своего тела, назначении внутренних органов, осмысление ребенком ценности своего здоровья и здоровья окружающих.

Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
-----------------	---------------------	-------------------------------------	-----------------------

<p>1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Что у меня внутри?»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «Мой организм»</p> <p>3. Беседа: «Какой орган в организме самый главный?»</p> <p>4. Создание работ: «Где находятся наши органы?»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Веселые старты»</p> <p>6. Выставка рисунков: «Я красив и здоров!»</p>	<p>1. Подготовка презентации: «Мой организм»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Как изучать свой организм?»</p> <p>3. Индивидуальные беседы с родителями «Вредные привычки и как их избежать»</p>	<p>Инструктор по ФИЗО:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Педагог по ИЗО:</p> <p>1. Организация выставки: «Я красив и здоров!»</p>	<p>Физкультурный досуг: «Весёлые звёздочки»</p>
---	---	---	---

**Декабрь. Тема:** «Делайте зарядку, будете в порядке!»

Цель: Формирование интереса детей, осознанного отношения к зарядке, физической культуре.

Развивать умение самостоятельно проводить комплекс утренней гимнастики и гимнастики после сна.

Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
<p>1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «На зарядку – становись!»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «Делайте зарядку, будете в порядке!»</p> <p>3. Создание фонотеки: «Музыкальная зарядка»</p> <p>4. Создание картотеки: «Поднимайтесь-ка, ребятки, на весёлую зарядку!»</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Веселые старты»</p> <p>6. Конкурс: «Я зарядку проведу!»</p>	<p>1. Подготовка презентации: «Делайте зарядку, будете в порядке!»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Начинаем день с зарядки»</p> <p>3. Папка-передвижка «Зарядка – это здорово!»</p>	<p>Инструктор по ФИЗО:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Музыкальный руководитель:</p> <p>1. Помощь в создании фонотеки «Музыкальная зарядка»</p>	<p>Физкультурный досуг: «Праздник зарядки»</p>

**Январь. Тема:** «Мы со спортом крепко дружим!»

Цель: Дать знания о спорте, видах спорта, знать спортивную терминологию. Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
<p>1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Мы со спортом крепко дружим»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «О, спорт, ты – мир!»</p> <p>3. Беседа: «Для чего нам нужен спорт?»</p> <p>4. Физкультурный досуг:</p>	<p>1. Подготовка презентации: «О, спорт, ты – мир!»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Привлечение ребёнка к спорту»</p> <p>3. Индивидуальные</p>	<p>Инструктор по ФИЗО:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в</p>	<p>Физкультурный праздник: «Путешествие в страну Спортландию»</p>

«Спорт – это сила и здоровье» 5.Физкультурный досуг: «Герои спорта» 6. Выставка рисунков: «Мой любимый вид спорта» 7. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Со спортом дружить – долго жить!»	беседы с родителями о занятиях зимними видами спорта с часто болеющими детьми. 4.Папки – передвижки: «Зимние виды спорта» «Герои спорта»	подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений. Педагог по ИЗО: 1. Организация выставки: «Мой любимый вид спорта»	
---	--	--	--

**Февраль** Тема: «Всюду, всюду, друзья, о безопасности думаю я»

**Цель:** Закрепить представление о правилах безопасного поведения в различных ситуациях.

Способствовать воспитанию ответственного отношения к своей жизни и здоровью.

<b>Работа с детьми</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>Взаимодействие со специалистами ДОУ</b>	<b>Итоговое мероприятие.</b>
1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «В мире опасных предметов» 2. Знакомство с презентацией: «Правила безопасности» 3. Беседа: «Как вести себя с незнакомыми людьми?» 4. Создание работ: «Где находятся наши органы?» 5. Физкультурный досуг: «Путешествие в страну дорожных знаков» 6. Выставка плакатов: «Как избежать неприятностей»	1. Подготовка презентации: «Правила безопасности» 2. Консультация для родителей: «Основы безопасности детей дошкольного возраста» 3. Индивидуальные беседы с родителями: «Дети на дороге» 4. Папка-передвижка: «Один дома»	Инструктор по ФИЗО: 1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений. Педагог по ИЗО: 1. Организация выставки плакатов: «Как избежать неприятностей»	Зимнее развлечение: «Румяные щечки»

**Март.** Тема: «Чтоб компьютер стал нам другом»

**Цель:** Научить детей использовать ИКТ для активного познания окружающего мира, развивать умение самостоятельно приобретать новые знания, научить детей пользоваться компьютером без вреда для своего здоровья.

<b>Работа с детьми</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>Взаимодействие со специалистами ДОУ</b>	<b>Итоговое мероприятие.</b>
1. Сюжетно- игровая ОД на тему: «Чтоб компьютер стал нам другом» 2. Знакомство с презентацией: ««Компьютер – наш друг»» 3. Освоение программы «Смешарики о спорте» 4. Развлечение: «Путешествие по клавиатуре» 5. Физкультурный досуг: «Веселые Смешарики»	1. Подготовка презентации: «Компьютер – наш друг» 2. Консультация для родителей: «Компьютер и дошкольник» 3. Папка-передвижка «Компьютерные игры для дошкольников» 4. Индивидуальные беседы с родителями: «Компьютер без ущерба для здоровья детей»	Инструктор по ФИЗО: 1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках. 2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.	Развлечение: «Чтобы глазки лучше видели»

**Апрель. Тема:** «В здоровом теле - здоровый дух!»

**Цель:** Приобщать детей к ценностям здорового образа жизни. Ориентировать детей на духовно-нравственное здоровье.



Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
<p>1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «Терпенье и труд – все перетрут»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>3. Просмотр мультфильма «Добрыня Никитич и Змей Горыныч»</p> <p>4. Беседы на темы: «Учись доброму, так худое на ум не пойдёт», «Нет друга, так ищи, а нашёл, так береги», «Говори мало, слушай много, а думай ещё больше».</p> <p>5. Физкультурный досуг: «Будь умелым не языком, а делом!»</p>	<p>1. Подготовка презентации: «В здоровом теле – здоровый дух»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Духовно-нравственное воспитание в семье»</p> <p>3. Папка-передвижка «Зарядка – это здорово!»</p>	<p>Инструктор по ФИЗО:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>Логопед:</p> <p>Подготовка к итоговому празднику: конкурсу стихов «В труде рождаются герои»</p>	<p>Конкурс стихов: «В труде рождаются герои»</p>

**Май.** Тема: «Здоровым быть приятно!»

**Цель:** Совершенствование естественных и жизненно важных видов движений и обогащение двигательного опыта; развитие выносливости и координационных способностей, формирование знаний о ближайшем природном окружении, бережного отношения к природе, дружеских взаимоотношений.

Работа с детьми	Работа с родителями	Взаимодействие со специалистами ДОУ	Итоговое мероприятие.
<p>1. Сюжетно-игровая ОД на тему: «Если с другом вышел в путь...»</p> <p>2. Знакомство с презентацией: «У похода есть начало...»</p> <p>3. Развлечение: «Никогда не унывай!»</p> <p>4. Физкультурный досуг: «Никогда не унывай!»</p>	<p>1. Подготовка презентации: «У похода есть начало...»</p> <p>2. Консультация для родителей: «Организация семейных походов»</p> <p>3. Папка-передвижка «Поход – это здорово!»</p>	<p>Инструктор по ФИЗО:</p> <p>1. Консультации инструктора по ФИЗО для педагогов по проведению физкультурных занятий на прогулках.</p> <p>2. Помощь в подготовке и проведении физкультурных досугов и развлечений.</p> <p>3. Помощь в подготовке и проведении похода.</p>	<p>Пеший поход в пойму реки Сатис.</p>

Литература:

1. Авдеева Н.Н. и др. Безопасность СПб, 2002
2. Баль Л.В., В.В.Ветрова Букварь здоровья Учебное пособие для школьного возраста М.: ЭКСМО, 1995
3. Белая К.Ю. и др. Как обеспечить безопасность дошкольников, М., 2001
4. Белая К.Ю. и др. Ребенок за столом - методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков. М.: ТЦ Сфера, 2007
5. Волчкова В.Н., Н.В.Степанова. Развитие детей младшего дошкольного возраста. Воронеж, 2001
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2007

7. Голицына Н.С. Ознакомление дошкольников с социальной действительностью, М.,2005
8. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. М., 2007
9. Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку,
10. Скоролупова О.А. Тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса в ДОУ ч.II, с. 18
11. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста М.,2005
12. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. М., 2005
13. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. М.,2003
14. Щипицына Л.М. и др. Азбука общения. СПб. 1998