

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 2 «Жемчужинка»**

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 2
«Жемчужинка»» протокол от
30.08.2024г. № 1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 2
«Жемчужинка»» Жорниченко Н.В.
Приказ от 02.09.2024г. № 106 о/д

**План работы по укреплению здоровья
на 2024-2025 учебный год
МБДОУ «Детский сад №2
«Жемчужинка»**

Рыбное,
2024 год

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Оптимизация режима				
Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	1 мл 2 мл	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
Охрана психического здоровья				
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры- забавы.	1мл-подг	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости				
Дыхательная гимнастика в игровой форме	1мл-подг	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
Оздоровление фитонцидами				
Чесочно-луковые закуски	1мл-подг	Во время обеда	Воспитатель	Осенне-зимний период
Ароматизация помещений (чесночные бусы), тарелочки с чесноком	1мл-подг	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	1мл-подг	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	1мл-подг	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хожание босиком по траве в летний период	1мл-подг	Ежедневно, в зависимости от температуры воздуха	Воспитатели	Июль – август
Хожание босиком по «дорожке здоровья»	1мл-подг	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года

		(чередуется с гимнастикой)		
Гимнастика после сна	1мл-подг	Ежедневно после дневного сна (чередуется с хождением босиком по «дорожке здоровья)	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ср-подг. гр.	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	1мл-подг	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август

Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья

Валеологические	Со 2 мл. гр.	1 раз в неделю	Воспитатель по физическому воспитанию, воспитатели	В течение года
Подвижные и спортивные игры	1мл-подг	Ежедневно	Воспитатель по физическому воспитанию, воспитатели	В течение года
Гимнастика для глаз	Со 2 мл. гр.	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Физкультурные минутки	1мл-подг	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Со 2 мл. гр.	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Дыхательная гимнастика	1мл-подг	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия	1мл-подг	3 раза в неделю	Воспитатель по физическому воспитанию	В течение года
-----------------------	----------	-----------------	---------------------------------------	----------------

Утренняя гимнастика	1мл-подг	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Занятия по здоровому образу жизни	1мл-подг	1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года
Физкультурные досуги, праздники	1мл-подг	1 раз в месяц	Воспитатель по физическому воспитанию, воспитатели	В течение года
Совместные спортивные мероприятия	Ср-подг. гр.	1 раз в 3 месяца	Воспитатель по физическому воспитанию, воспитатели	В течение года
Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей				
Мониторинг состояния здоровья детей	1мл-подг	1 раз в год	Медицинская сестра	В мае
Диагностика физической подготовленности	1мл-подг	2 раза в год	Воспитатель по физическому воспитанию	Сентябрь, май
Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей				
Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия, информационные материалы в родительских уголках	1мл-подг	В течение года, согласно плана работы с родителями	Ст. воспитатель, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года по плану