

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с №45
_____ Н. В.Муслимова

**Перспективный план
работы по здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада комбинированного вида
№ 45 города Ставрополя
на 2023-2024 учебный год**

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<i>Работа с педагогами</i>		
Семинар - практикум «Обеспечение физического и психического здоровья детей путем внедрения здоровьесберегающих технологий»	октябрь	Воспитатель ФИЗО
Консультация «Закаливание – фактор укрепления и сохранения здоровья детей»	ноябрь	Воспитатель ФИЗО
Консультация «Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ»	декабрь	Воспитатель ФИЗО
Консультация «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников»	март	Воспитатель ФИЗО, Педагог - психолог
Семинар – тренинг «Здоровый педагог – здоровый ребенок» (профилактика эмоционального выгорания)	апрель	Педагог - психолог
Динамический час для сотрудников	1 раз в неделю	Воспитатель ФИЗО
Анализ оздоровительной работы	ежемесячно	Ст. медсестра
Проведение мониторинга уровня сформированности основ здорового образа жизни: - заполнение листков здоровья; - мониторинг представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни; - анализ данных о заболеваемости воспитанников	в течение года сентябрь, май октябрь, май ежедневно	Воспитатели; Воспитатель ФИЗО; Педагог-психолог Ст. медсестра
<i>Работа с детьми</i>		
Организация жизнедеятельности детей в адаптационный период	адаптационный период	Заведующий МБДОУ, Педагог-психолог, Ст. медсестра, Зам. зав. по УВР
Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей при составлении режима дня	в течение года	Зам. зав. по УВР, Педагог-психолог, Ст. медсестра

Оптимизация расписания непосредственно образовательной деятельности в соответствии с СанПин	сентябрь	Зам. зав. по УВР
Совершенствование физкультурно – оздоровительной работы с детьми за счет интенсивного использования здоровьесберегающих технологий	в течение года	Зам. зав. по УВР, Воспитатель ФИЗО
Оптимизация двигательного режима: - утренняя гимнастика; - НОД по физической культуре; - НОД по музыке; - физминутки; - прогулки с включением подвижных игр - спортивные праздники и развлечения: <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные эстафеты «Быстрее! Выше! Сильнее!» (для детей старшего дошкольного возраста с участием родителей) • «Веселые старты» (для детей среднего дошкольного возраста с участием родителей) • Зимние спортивные развлечения «Мы мороза не боимся!» • «День здоровья»- спартакиада, совместная с родителями 	в течение года ежедневно 3 раза в неделю 2 раза в неделю ежедневно ежедневно по плану сентябрь октябрь январь апрель	Зам. зав. по УВР, Воспитатель ФИЗО, Воспитатели, Музыкальный руководитель
Охрана психического здоровья: - Мониторинг адаптации; - Психологические занятия; - Использование приёмов релаксации в группе: цветотерапия, музыкальная пауза	1 раз в год по расписанию ежедневно	Педагог - психолог
Профилактика заболеваемости: - дыхательная гимнастика; - гимнастика для глаз; - вакцинация (профилактика гриппа); - витаминизация третьего блюда; - принятие соков, свежих фруктов на второй завтрак; - закаливание: <ul style="list-style-type: none"> • Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулках); • Прогулки на свежем воздухе; • Босохождение по «Дорожкам здоровья»; • Умывание прохладной водой; 	ежедневно ежедневно 1 раз в год ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	Воспитатели, Воспитатель ФИЗО, Ст. медсестра
Коррекция плоскостопия, нарушения осанки (комплексы упражнений по методике Е.И. Подольской для детей 5-7 лет)	2 раза в неделю	Воспитатель ФИЗО
Коррекция речевых нарушений	ежедневно	Учитель-логопед, Воспитатели логопедических групп

<i>Работа с родителями</i>		
Родительские собрания с включением компонента по здоровьесбережению.	в течение года	Заведующий МБДОУ, Зам. зав. по УВР; Воспитатель ФИЗО; Ст. медсестра; Воспитатели
Работа клуба «К здоровой семье через детский сад»	в течение года	Заведующий МБДОУ, Зам. зав. по УВР; Воспитатель ФИЗО; Ст. медсестра; воспитатели
<p>Просветительская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультация для родителей «Снятие эмоционального напряжения у детей в период адаптации к ДОУ» - Консультация для родителей «Бережем здоровье с детства» - Консультация для родителей «Чтобы гриппом не болеть, надо хором песни петь!» - Консультация для родителей «Закаливание» - Консультация для родителей «Детская осанка» - Консультация для родителей «Сон и его организация» - Консультация для родителей «Семейный досуг как средство укрепления здоровья детей» Консультация для родителей «Здоровый образ жизни формируется в семье» - Консультация для родителей «О летнем отдыхе детей» 	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p> <p>май</p>	<p>Воспитатель ФИЗО; Ст. медсестра</p>
Дни открытых дверей (посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности, совместная целевая прогулка, участие родителей и членов семей в играх и режимных моментах и пр.)	в течение года	Заведующий МБДОУ, Зам. зав. по УВР; Воспитатель ФИЗО; Ст. медсестра; воспитатели
<p>Семинары – практикумы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоровье всерьёз»; - «Здоровый образ жизни семьи – залог успешного воспитания ребенка»; - «Для здоровья нам нужна очень ровная спина»; - «Нетрадиционные методы оздоровления: музыкотерапия, цветотерапия., ароматерапия, ...». 	<p>октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>апрель</p>	<p>Зам. зав. по УВР Воспитатели групп Воспитатель по ФИЗО Музыкальный руководитель</p>
<p>Оформление информационного стенда для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -«Расти, малыш, здоровым!» - «Витаминная семейка»; - «Зарядка для глаз»; - «Красивая осанка – здоровый ребёнок» 	ежемесячно	<p>Ст. медсестра; Воспитатель ИЗО; Педагог-психолог</p>

<ul style="list-style-type: none"> - «Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей»; - «Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка»; - «Профилактика гриппа»; - «Закаленный ребенок – здоровый ребенок»; - «Что делать, если у ребенка плоскостопие?» 		
<p>Досуговая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развлечение «Семья – остров здоровья» - Мастер – класс для родителей «Дыхательные упражнения и пальчиковая гимнастика» 	<p>ноябрь март</p>	<p>Воспит. по ФИЗО Воспитатели групп Музыкальный руководитель</p>