

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 16»  
(МАДОУ д/с № 16)

Рассмотрено  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «29» 08 2022 г.



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ д/с № 16  
А.А. Усыченко  
Приказ № 337 от «30» 08 2022 г.

### Перспективный план работы по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.

Задачи:

- продолжать укреплять здоровье детей посредством занятий по физической культуре;
- создавать условия для снижения уровня заболеваемости воспитанников;
- формировать у детей дошкольного возраста знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формировать систему спортивно-оздоровительной работы в ДОУ.

№ п/п	Содержание работы	Участники процесса	Периодичность выполнения	Ответственные	Срок исполнения
1. Работа с детьми по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»					
1.1. Оптимизация режима					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	Заведующий, Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель, ст. медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы	ежедневно	Заведующий, Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель, ст. медсестра	В течение года
1.2. Организация двигательного режима					
	Утренняя гимнастика	ранний возраст	ежедневно	Воспитатели групп по плану инструктора по ФИЗО	В течение года
	Физкультурные занятия	младшая, средняя, старшая, подготовительная все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре	В течение года

Музыкальные занятия	все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Физ.минутки	все группы	на занятиях	Воспитатели	В течение года
<b>Экскурсии</b>				
Экскурсия в осенний парк	старшая, подготовительная	1 раз в год	Воспитатели, ст.медсестра, эколог.	Октябрь
Турпоход в зимний лес	подготовительная группа	1 раз в год	Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель, воспитатели, ст.медсестра, родители	Январь
Экскурсия на спортивный стадион	старшая, подготовительная	По плану	Воспитатели, ст.медсестра, инструктор по физической культуре.	Июнь
Пешая прогулка в парк «У моря Обского»	старшая, подготовительная	По плану	Воспитатели, ст.медсестра, Инструктор по физической культуре.	Июль
Экскурсия на набережную реки Обь	старшая	1 раз в год	Воспитатели, ст.медсестра, родители, инструктор по физической культуре, эколог	Август
<b>Дополнительные мероприятия</b>				
<b>1.3. Охрана психического здоровья</b>				
Использование приёмов релаксации в группе: минуты тишины, уголки уединения, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели	В течение года
<b>1.4. Профилактика заболеваемости</b>				
Гимнастика для глаз	все группы	во время занятий на физминутках	Воспитатели	В течение года
Самомассаж биологически-	все группы	на физкультурных	Инструктор по физической	В течение года

активных точек		занятиях	культуре, контроль медсестры	
Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после дневного сна	Инструктор, воспитатели, контроль медсестры	В течение года
Целебные музыкальные уроки	все группы	на музыкальных занятиях	Музыкальный руководитель	В течение года
Профилактика гриппа (прививки)	все группы с согласия родителей	1 раз в год	Ст. медсестра	Ноябрь – декабрь
Оксолиновая мазь	все группы	ежедневно, 2 раза в день: утром и перед прогулкой	Ст. медсестра, воспитатели	Октябрь – апрель
Кварцевание групп	все группы	ежедневно	Ст. медсестра, воспитатели	Октябрь – апрель
Обработка залов, групповых комнат, спальни антибактериальным излучателем	Все группы	ежедневно	Ст. медсестра, воспитатели	В течение года
Полоскание рта после еды	старшие группы	ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
Занятия по ОБЖ	все группы	1 раз в неделю	Воспитатели	В течение года
<b>1.5. Оздоровление фитонцидами</b>				
Чесночно-луковая закуска, морковь, свекла с чесноком, луковый салат	все группы	2-ой завтрак, обед, ужин	Воспитатели, мл. воспитатели	Октябрь - апрель
Чесночные бусы для детей, ароматизация помещений (чесночок, сборы трав, аромомасла)	все группы	в течение дня, ежедневно	Воспитатели	Октябрь - апрель
<b>1.6. Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка</b>				
Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на св. воздухе	все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Закаливание в физкультурном зале: босохождение по коррегирующим	Все группы кроме группы раннего развития	ежедневно после дневного сна	Инструктор по физической культуре	В течение года

дорожкам, по солевым дорожкам					
Умывание прохладной водой	все группы	ежедневно	Воспитатели	Июнь – август	
Контрастное обливание ног	все группы	после 1 прогулки	Воспитатели, мл. воспитателей	Июнь – август	
Игры с водой	все группы	на прогулке, на занятии	Воспитатели, инструктор	Июнь – август	
Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	все группы	после обеда	Воспитатели	В течение года	
<b>1.7. Лечебно-оздоровительная работа</b>					
Фруктово-ягодные, овощные соки, фрукты, овощи	все группы	ежедневно, 2-ой завтрак	Повара, мл. воспитатели, ст. медсестра	В течение года	
поливитамины	все группы	по 1 разу в течение 10 дней	Ст. медсестра	Декабрь – февраль	
Настойка шиповника, чай с лимоном, узвар, морс	все группы	3 раза в неделю	Повара, ст. медсестра	Октябрь, ноябрь, январь, март	
Витаминация третьего блюда	все группы	ежедневно	Повара, медсестра	В течение года	
<b>1.8. Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки, задержку речевого развития</b>					
Логопедические занятия	спец. группы (логопедические) с согласия родителей	5 раз в неделю	Учитель-логопед	В течение учебного года	
<b>2. Работа с родителями по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»</b>					
<b>2.1. Информационно – просветительская работа</b>					
<b>Общие родительские собрания:</b>					
Доклад «Как укрепить и сохранить здоровье ребенка»	все группы	по плану	Заведующий, Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре	Сентябрь	
Доклад «Эмоциональное развитие ребенка в ДОУ и семье»	все группы	по плану	Заведующий, Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель,	Май	
<b>Групповые родительские собрания (блоки):</b>					
Доклад «Особенности развития детей	все группы	по плану	Воспитатели	Сентябрь	

дошкольного возраста»					
Доклад «Движение и здоровье» (открытое занятие по физкультуре для родителей)	средняя	по плану	Воспитатели, инструктор по физической культуре	Декабрь	
Доклад «Дети и средства массовой информации»	старшая	по плану	Воспитатели	Декабрь	
Доклад «Агрессивное поведение дошкольника»	старшая	по плану	Воспитатели	Март	
Доклад «Безопасность на улице и дома»	средняя	по плану	Воспитатели	Апрель	
Доклад «Подготовка к летней оздоровительной кампании»	все группы	по плану	Воспитатели	Май	
<b>Консультации</b>					
«Детский сад без слез»	1 и 2 младшая гр.	по плану	Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель,	Октябрь	
Анкетирование родителей на тему: «Здоровье Вашей семьи»	все группы	по плану	Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель,	Октябрь	
<b>2.2. Совместная работа педагогов и родителей</b>					
<b>Физкультурные развлечения:</b>					
«Мама, папа, я – олимпийская семья!»	Подготовит. группа, родители	1 раз в год	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели, родители	Ноябрь	
«Зимние забавы на каникулах»	Все группы, родители	1 раз в год	Инструктор по физической культуре, родители	Январь	
«Масленица» - проводы Зимы (на улице)	Все группы, родители	1 раз в год	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, родители	Апрель	
Летний спортивный праздник на улице «Русские игрища»	Все группы, родители	1 раз в год	Инструктор по ФИЗО, музыкальный	Июнь	

				руководитель, воспитатели, родители	
3. Работа с сотрудниками по направлению «Технологии здоровьесбережения в ДОУ»					
3.1. Информационно - просветительская работа					
Консультации					
«Здоровье дошкольника»	педагоги	по плану	Инструктор по ФИЗО	Ноябрь	
«Планирование и проведение тематических недель в летний период»	педагоги	по плану	Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель,	Июнь	
«Оздоровительная работа с детьми в летний период»	педагоги	по плану	Ст. медсестра	Май	
Педагогический совет: «Береги здоровье смолоду»	педагоги	По плану	Заведующий, Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель, инструктор по ФИЗО	Октябрь	
Семинар: «Психологическое здоровье воспитателя – залог успешной творческой педагогической деятельности»	педагоги	По плану	Заведующий, Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель, инструктор	Ноябрь	
Школа молодого воспитателя	молодые специалисты	1 раз в квартал	Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель,	Ежеквартально	
3.2. Практическая работа					
Производственная гимнастика	педагоги	ежедневно (сон час)	Зам.зав. по УВР, ст. воспитатель,	В течение года	
Ритмическая гимнастика	все сотрудники	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре	В течение года	
Веселые соревнования между детьми и педагогами	педагоги и подготовительные группы	по плану	Инструктор по физической культуре	Апрель	