

**Перспективный план
оздоровительных мероприятий на 2022-2023 учебный год
Комплекс мероприятий «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»**

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Время проведения в режиме дня	Содержание деятельности
1	<i>Аэрация группы</i>	В течении дня	Поддержание t воздуха в зале + 17 В присутствии детей — одностороннее проветривание, в отсутствии детей — сквозное.
2	<i>Психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Создание личностно-эмоционального благополучия ребёнка</i>	В режиме дня	Звучание в спортзале музыкальных классических произведений. Индивидуальные беседы положительного характера. Рассматривание альбомов, фотографий, рисунков, художественных произведений о спорте, способствующие развитию интереса к физической культуре Игровые физкультурные упражнения на развитие взаимоотношений между детьми. Сюжетно-ролевые игры направленные на приобщение к здоровому образу жизни . Игра «Мим» на развитие эмоциональной сферы в сопровождении с физическими упражнениями - этюды на выражение различного эмоционального состояния: радость, обида, страх и т.п. Создание альбома «Наша спортивная жизнь» с наличием фотографий и о проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятиях в МДОУ
3	<i>Общеукрепляющая терапия: - Точечный массаж. - Пальчиковая гимнастика. -Артикуляционная гимнастика.</i>	Во время проведения специально-организованной деятельности. Вне занятий.	Точечный массаж по Уманской для верхних дыхательных путей Массаж ушных раковин Гимнастика для пальцев Коррекционная гимнастика Гимнастика для глаз

			Лечебная гимнастика
4	Обеспечение двигательной активности детей	В режиме дня	Выполнение основных видов движений Организация физкультурных занятий Утренняя гимнастика Физкультминутки Подвижные игры и физупражнения на прогулке Гимнастика пробуждения после дневного сна Организация активного отдыха
5	Цикл занятий по формированию здорового образа жизни	Согласно календарным планам	Тематические занятия по ознакомлению с жизнедеятельностью человека, строением организма, с понятием «здоровый образ жизни».
6	Закаливание в повседневной жизни	В режиме дня	Соблюдение рациональной одежды детей с учётом температурного режима в спортзале и на воздухе Организация утренней гимнастики, физкультурных занятий: - в тёплый период - на свежем воздухе; - в холодный период в помещении - с односторонним проветриванием. Контрастные воздушные ванны после дневного сна
7	Санитарно-эпидемиологические мероприятия	В режиме дня	Соблюдение требований санитарно-эпидемиологических требований в соответствии с установленным в текущий момент видом, в том числе по вирусному типу (COVID-19, ОРВИ, грипп)

1 квартал

№ п/п	Физкультурно-оздорови- тельные мероприятия	Время проведения	Месяцы		
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1.	Аэрация группы	8.00	30 мин.	20 мин	10-15 мин.
		11.00	Поддержание t воздуха в группе + 20-22 градусов, в спальне + 19		
		13.30	Сквозное проветривание в отсутствии детей		Одностороннее проветривание в отсутствии детей
2.	Психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Создание личноcтно-эмоциональног о благополучия ребёнка	В течение дня	Звучание в группе музыкальных классических произведений (П.И.Чайковский «Времена года»), детских песен		
			Индивидуальные беседы положительного характера («Дом, в котором я живу», «Моя семья», «Мой посёлок»)		
			Рассматривание альбомов, фотографий, рисунки, тесты		
			Игровые упражнения на сближение детей друг с другом («Скажи комплемент», «Волшебные слова», «Весёлые глазки», «Подари улыбку»)		
			Сюжетно-ролевые игры		
			Этюды на выражение радости, обиды, страха, гнева		
			Сказка-терапия, арт-терапия		
			Составление гербария «Осень, ты на грусть мою похожа»		
3.	Общеукрепляющая терапия Точечный массаж	Перед завтраком,	Точечный массаж по Уманской для верхних дыхательных путей Массаж ушных раковин		

	Пальчиковая гимнастика Артикуляционная гимнастика	обедом, после сна	Гимнастика для пальцев («Замок», «Мои весёлые пальчики») Коррекционная гимнастика Лечебная гимнастика		
4.	Обеспечение двигательной активности детей	В течение дня	Подвижные игры малой, средней, большой подвижности Выполнение основных видов движений Элементы спортивных игр и развлечений с использованием атрибутов Спортивные праздники и развлечения		
5.	Цикл занятий по формированию здорового образа жизни		«Беседа о здоровой и полезной пище», «Витамины в овощах и фруктах»	«Откуда берутся болезни» «Как себя вести, если ты заболел» «Осторожно- лекарство»	«Вред грязных рук» «Волшебные слова»
6.	Закаливание в повседневной жизни	Утренняя гимнастика С 8.20	На свежем воздухе с использованием циклических упражнений, оздоровительный бег «Тропа здоровья»		В спортивном зале
		Утром	Физкультурные занятия (1 зан. на свежем воздухе в облегчённой одежде: при t от +15 до + 18 градусов – шорты, футболка, носки, при t от +10 до + 15 градусов – лёгкий х/б спортивный костюм; при t от + 3 до +10 градусов – спортивный костюм)		
		После приёма пищи	Полоскание ротовой полости, гортани содо-солевым раствором		Полоскание ротовой полости, гортани раствором с настоями лекарственных трав
		На прогулке	Соблюдение рациональной одежды		
		Гимнастика пробуждения	Комплекс упражнений в кроватках		

		Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры: мытьё рук до локтей водой из-под крана, умывание лица.
7.	Кислородный коктейль	Перед прогулкой	Прием кислородного коктейля

2 квартал

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Время проведения	Месяцы		
			Декабрь	Январь	Февраль
1.	Аэрация группы	8.00	10 мин.	5 мин	5-10 мин.
		11.00	Поддержание t воздуха в группе + 22 градусов, в спальне + 19		
		13.30	Если температура воздуха +20 градусов, то сквозное проветривание 4-6 минут за 30 минут до прихода детей		
2.	Психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Создание личностно-эмоционального благополучия ребёнка	В течение дня	Звучание в группе музыкальных классических произведений (П.И.Чайковский «Времена года»), детских песен		
			Индивидуальные беседы положительного характера («Что я хотел в подарок», «Моё самое заветное желание», «Защитники слабых»)		
			Рассматривание картины Серова «Девочка с персиками»		
			Игровые упражнения на сближение детей друг с другом («Скажи комплемент», «Волшебные слова», «Мой друг», «Подари улыбку»)		
			Сюжетно-ролевые игры		
			Этюды на выражение радости, обиды, страха, гнева («Баба Яга», «Фокус», «Красивые и безобразные»), схематичное изображение эмоция		
			Сказка-терапия, арт-терапия		

3.	Общеукрепляющая терапия Точечный массаж Пальчиковая гимнастика Артикуляционная гимнастика Гимнастика для глаз	Перед завтраком, обедом, после сна	Точечный массаж по Уманской для верхних дыхательных путей Массаж ушных раковин, общеукрепляющий массаж Гимнастика для пальцев («Лягушки-подружки», «считаем пальчики») Коррекционная гимнастика «Качели», «Лошадки», Лечебная гимнастика «Ветер дует нам в лицо»		
4.	Обеспечение двигательной активности детей	В течение дня	Подвижные игры малой, средней, большой подвижности Выполнение основных видов движений Элементы спортивных игр и развлечений с использованием атрибутов Спортивные праздники и развлечения		
5.	Цикл занятий по формированию здорового образа жизни		«Чем опасен гололёд» «Ёлочка, зажгись» (меры предосторожности)	«День здоровья» «Дружи с водой»	уроки Мойдодыра «Чтобы глаза видели», «А ушки, чтобы слышали»
6.	Закаливание в повседневной жизни	Утренняя гимнастика С 8.20	В спортивном зале, предварительное сквозное проветривание 5 минут. (в облегчённой одежде)		
		Утром	Физкультурные занятия (1 зан. на свежем воздухе в облегчённой одежде)		
		После приёма пищи	Полоскание ротовой полости, гортани содо-солевым раствором и настоями лекарственных трав		
		На прогулке	Соблюдение рациональной одежды		
		Гимнастика пробуждения	Комплекс упражнений в кроватках		

		Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры: мытьё рук до локтей водой из-под крана, умывание лица.
7.	Кислородный коктейль	Перед прогулкой	Прием кислородного коктейля

3 квартал

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Время проведения	Месяцы		
			Март	Апрель	Май
1.	Аэрация группы	8.00	10-15 мин.	20 мин	30 мин.
		11.00	Поддержание t воздуха в группе + 20-22 градусов, в спальне + 19		
		13.30	Сквозное проветривание в отсутствии детей		
2.	Психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Создание личностно-эмоционального благополучия ребёнка	В течение дня	Звучание в группе музыкальных классических произведений (П.И.Чайковский «Времена года»), детских песен		
			Индивидуальные беседы положительного характера («Кто мой друг», «Настроение», «Мой детский сад»)		
			Рассматривание картин «Грачи прилетели» (Саврасов), «Март» (Левитан), «Дуб» (Шишкин)		
			Игровые упражнения на развитие эмоциональной сферы «Лото настроений», «Как бы ты поступил»)		
			Сюжетно-ролевые игры		

			Этюды на выражение радости «В лесу», отвращения «Солёный чай», стыда «Кот Васька», презрения «Дуремар и Тортила», интереса «Лисичка подслушивает», удивления «Кто съел варенье»		
			Сказка-терапия, арт-терапия		
			Составление натюрморта из овощей и фруктов		
3.	Общеукрепляющая терапия -Точечный массаж Пальчиковая гимнастика Артикуляционная гимнастика	Перед завтраком, обедом, после сна	Точечный массаж по Уманской для верхних дыхательных путей Массаж ушных раковин Гимнастика для пальцев («Дружба», «Прогулка», «Алые цветы») Коррекционная гимнастика «Пароход гудит», «Маляр» Лечебная гимнастика «Ветер дует нам в лицо», «Буратино»		
4.	Обеспечение двигательной активности детей	В течение дня	Подвижные игры малой, средней, большой подвижности Выполнение основных видов движений Элементы спортивных игр и развлечений с использованием атрибутов Спортивные праздники и развлечения		
5.	Цикл занятий по формированию здорового образа жизни		«Лекарственные растения»	«Моё тело» «Безопасность на дорогах»	«Солнце, воздух и ода»
6.	Закаливание в повседневной жизни	Утренняя гимнастика С 8.20	В спортивном зале	На свежем воздухе с использованием циклических упражнений, оздоровительный бег «Тропа здоровья»	
		Утром	Физкультурные занятия (1 зан. на свежем воздухе в облегчённой одежде): при t от + 3 до +10 градусов – спортивный костюм при t от +10 до + 15 градусов – лёгкий х/б спортивный костюм при t от +15 до + 18 градусов – шорты, футболка, носки		

		После приёма пищи	Полоскание ротовой полости, гортани содо-солевым раствором и настоями лекарственных трав
		На прогулке	Соблюдение рациональной одежды
		Гимнастика пробуждения	Комплекс упражнений в кроватках,
		Возвращение с прогулки	Гигиенические процедуры: мытьё рук до локтей водой из-под крана, умывание лица.
7.	Кислородный коктейль	Перед прогулкой	Прием кислородного коктейля