

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – МАЛЕЕВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

141620, Московская обл., г.о. Клин, д. Малеевка, ул.Центральная усадьба, д.16

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ-МАЛЕЕВСКАЯ СОШ

Т.А.Журавлева

Приказ от 01.09.2021г. № 57-1/О

**Стратегический план
оздоровления детей
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ – МАЛЕЕВСКОЙ СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

2021г.

В стратегический план оздоровления детей в МОУ-МАЛЕЕВСКОЙ СОШ (дошкольного отделения) (далее ДОУ) включен комплекс оздоровительных, лечебно-профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников.

Все мероприятия по оздоровлению детей включены в режимы дня. Но без организации здоровьесберегающей учебной деятельности в ДОУ, сохранение и укрепление психофизического здоровья затруднительно.

Стратегический план оздоровления детей дополнен подходами к построению занятий с детьми в здоровьесберегающем образовательном пространстве.

Задачи ДОУ: сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольников через оптимизацию режима дня, организацию оптимального двигательного режима, охрану психического здоровья детей, лечебно - профилактическую работу, закаливание ребенка, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

№ п/п	Содержание	Г руппа	Периодичность выполнения	Ответственность	Время
1.	Оптимизация режима				
1.1.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
1.2.	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей	все группы		Медицинский работник	в течение года
2.	Организация двигательного режима				
2.1.	Физкультурные занятия	все группы	2 раза в неделю	инструктор по физвоспитанию	в течение года
2.2.	Гимнастика после дневного сна (пробуждение)	все группы	ежедневно	воспитатели, контроль медработника	в течение года

2.3.	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.4.	Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
2.5	Спортивный досуг, развлечение	все группы	1 раз в месяц	воспитатели	в течение года
2.6.	Гимнастика глаз	все группы	Во время занятий на физ. минутках	воспитатели, медработник	в течение года
2.7.	Пальчиковая гимнастика	все группы	2-3 раза в день	воспитатели	в течение года
3.	Охрана психического здоровья				
3.1.	Специальные оздоровительные мероприятия психогимнастика,	все группы	ежедневно (в чередовании)	Воспитатели	в течение года
3.2.	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все группы	ежедневно несколько раз в день	Воспитатели	в течение года
4.	Профилактика заболеваемости				
4.1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	в течение года
4.2.	Профилактика гриппа (чесночная терапия)	все группы с согласия родителей	ежедневно через 2 часа после завтрака, 1 месяц	Воспитатели, младшие воспитатели	ноябрь - декабрь
4.3.	Оксалиновая мазь, аскорбиновая кислота, глюконат кальция	все группы	ежедневно, 2 раза в день перед прогулкой	воспитатели	ноябрь - декабрь, март - апрель
5.	Оздоровление фитонцидами				
5.1.	Чесочно-луковая	все группы	перед прогулкой, перед	мл. воспитатели	с октября по

			обедом		апрель
5.2.	Ароматизация помещений (чесночные тарелочки)	все группы	в течение дня, ежедневно	мл. воспитатели	
6.	Закаливание с учётом состояния здоровья ребёнка				
6.1.	Воздушные ванны (одежда соответствует сезону года)	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.2.	Прогулки на воздухе	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.3.	Хождение босиком по траве	все группы	ежедневно	воспитатели	июнь - август (по погодным условиям)
6.4.	Хождение босиком по дорожке здоровья	все группы	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
6.5.	Обширное умывание	все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
6.6.	Контрастное обливание ног	все группы	после 1 прогулки	воспитатели, мл. воспитатели	июнь - август
6.7.	Игра с водой	все группы	на прогулке, на занятии	воспитатели	июнь - август
6.8.	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой	все группы	после каждого приёма пищи	воспитатели, мл. воспитатели	в течение года
7.	Лечебно-оздоровительная работа				
7.1.	<i>Лечебное полоскание горла</i>				
7.2.	<i>витамиотерапия</i>				
7.2.1.	«Витамин- С»	все группы	1 раз в день 10 дней	медработник	декабрь - февраль
7.2.2.	Витаминизация третьего блюда	все группы	ежедневно		в течение года

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИИ

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	С 2 - 3 г.
<p>1. Прием детей. Индивидуальная работа с детьми. Игры. Оздоровительная работа: осмотр детей, гимнастика, дыхательные упражнения.</p>	<p>7.00 - 8.10 утренняя гимнастика 8.00 - 8.10</p>
<p>2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: закаливание носоглотки полосканием привитие культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>8.10 - 8.45</p>
<p>3. Занятия. Игровая деятельность с подключением обучающих приемов по развитию речи, сенсорики, продуктивной деятельности. Оздоровительная работа: оздоровительные игры, дыхательная гимнастика,</p>	<p>8.45 - 10.00</p>
<p>4. Сборы на прогулку. Прогулка. Оздоровительная работа: чистка носа, подвижные игры, воздушное закаливание, дыхательные упражнения, полоскание рта.</p>	<p>10.00 - 11.20</p>
<p>5. Возвращение с прогулки. Игры. Оздоровительная работа: кварцевание,</p>	<p>11.20 - 11.50</p>
<p>6. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание носоглотки, музыкотерапия, привитие культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>11.50 - 12.30</p>
<p>7. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа, сон при открытых фрамугах в летний период, привитие культурно-гигиенических навыков.</p>	<p>12.30 - 15.00</p>
<p>8. 2-я половина дня Постепенный подъем. Оздоровительная работа: закаливание, водные процедуры, физкультурное занятие, воздушные ванны, кварцевание, босохождение</p>	<p>15.00 - 15.30</p>

9. Полдник.	15.30 - 15.45
10. Самостоятельные игры, занятия, развлечения. Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью).	15.45 - 17.10
11. Подготовка к ужину. Ужин. Оздоровительная работа: привитие культурно-гигиенических навыков, полоскание носоглотки кипяченой прохладной водой.	17.10 - 17.30
12. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры.	17.30 - 18.30
13. Возвращение с прогулки. Игры, уход детей домой.	18.30 - 19.00

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	3 - 4 г.	4 - 5 л.
1. Утренние встречи. Игры. Индивидуальная работа с детьми. Беседы с родителями о здоровье детей.	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
2. Оздоровительная работа: осмотр детей, гимнастика, дыхательные упражнения.	8.00 - 8.10	8.10 - 8.20
3. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой. Привитие культурно-гигиенических навыков.	8.10 - 8.40	8.20 - 8.50
4. Игровой час. Психогимнастика,	8.40 - 9.30	8.50 - 9.30
5. Занятия (фронтальные или групповые). Оздоровительная работа: физминутки, самомассаж, дыхательная гимнастика.	9.30 - 10.20	9.30 - 10.20
6. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: , полоскание горла, физкультурные занятия, оздоровительные игры, дыхательные упражнения.	10.20 - 11.40	10.20 - 11.50

7. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание горла. Привитие культурно-гигиенических навыков.	11.40 - 12.20	11.50 - 12.30
8. Подготовка ко сну. Сон. Оздоровительная работа: гигиеническая работа перед сном (умывание), сон при открытых фрамугах в теплый период) сказкотерапия,.	12.40 - 15.00	12.40 - 15.00
9. Постепенный подъем. Пробуждение- гимнастика в постели, босохождение, дорожка для профилактики плоскостопия, воздушные ванны. Полдник.	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30
10. Занятия. Игровая деятельность. Дополнительные услуги. Оздоровительная работа: смехотерапия (лечение радостью), , физминутки.	15.30 - 17.10	15.30 - 17.00
11. Подготовка к ужину. Ужин. Привитие культурно-гигиенических навыков, полоскание горла прохладной водой..	17.10 - 17.30	17.10 - 17.30
12. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: подвижные оздоровительные игры, полоскание горла.	17.30 - 18.30	17.30 - 18.30
13. Уход детей домой.	18.30 - 19.00	18.30 - 19.00

РЕЖИМ ДНЯ С ВКЛЮЧЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИИ

РЕЖИМНЫЕ ПРОЦЕССЫ	5 - 6 лет	6 - 7 лет
1. Прием детей. Утренние встречи. Игры. Индивидуальная работа с детьми. Оздоровительная работа: гимнастика, дыхательные упражнения, , самомассаж.	7.00 - 8.00 8.00 - 8.10	7.00 - 8.00 8.10 - 8.20
2. Подготовка к завтраку. Завтрак. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой,. Привитие культурно-гигиенических навыков.	8.10 - 8.35	8.20 - 8.45
3. Игровой час. Оздоровительная работа:, психогимнастика.	8.35 - 9.30	8.45 - 9.30
4. Занятия фронтальные (по подгруппам).	9.30 - 11.00	9.30 - 11.00

Оздоровительная работа: физминутки, оздоровительные игры.		
5. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой. физкультурные занятия, оздоровительные игры,	11.00 - 12.30	11.00 - 12.30
6. Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду. Обед. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой. Привитие культурно-гигиенических навыков.	12.30 - 13.15	12.30 - 13.15
7. Подготовка ко сну. Сон. Сон при открытых фрамугах (в теплый период), сказкотерапия.	13.15 - 15.00	13.15 - 15.00
8. Подъем. Полдник. Оздоровительная работа: пробуждение, гимнастика в постели., дыхательная гимнастика, умывание прохладной водой (шея, лицо, руки), босохождение, оздоровительные игры, воздушные ванны.	15.00 - 15.30	15.00 - 15.30
9. Занятия, дополнительные услуги, развлечения, спортивные досуги. Оздоровительная работа: физкультминутки, смехотерапия,	15.30 - 17.00	15.30 - 17.05
10. Подготовка к ужину. Ужин. Оздоровительная работа: музыкотерапия, полоскание горла прохладной водой. Привитие культурно-гигиенических навыков,	17.00 - 17.30	17.05 - 17.30
11. Подготовка к прогулке. Прогулка. Оздоровительная работа: полоскание горла прохладной водой, физкультурные занятия, подвижные оздоровительные игры,	17.30 - 19.00	17.30 - 19.00

При организации занятий рекомендуем учитывать основные принципы здоровьесберегающего пространства:

1. Двуполушарность (работа на развитие правого и левого полушария)
2. Учет стадий процесса познания: *чувство — образ — логика — мыслеобразность.*
3. Свобода выбора способов получения информации, разных способов действий, темпа, восприятия, обработки информации.
4. Высокая учебная мотивация
5. Развитие поисковой активности, творчества

Использование на занятиях собственно здоровьесберегающих технологий:

- Включение в образовательный процесс методов, предоставляющих для ребенка свободу выбора способа работы с информацией;

- Использование методов, направленных на стимулирование активности ребенка (цвет, музыка, нетрадиционные вопросы)
- Обучение на занятиях способам действий;
- Обеспечение мотивации: внешняя - одобрение, внутренняя - интерес;
- Система отношений «воспитатель - ребенок» не авторитарного типа.

Реализация эколого-гигиенических требований к учебной деятельности:

- Обеспечение смены видов учебной деятельности;
- Комфортность учебного помещения (температура, свет, влажность, эстетичность и др.)
- Место в расписании и учет воспитателем биологического времени активности детей для определения нагрузок и видов деятельности.

Включение в образовательный процесс собственно оздоровительных моментов:

- Разные формы организации занятий: фронтальные, по подгруппам (сидя за столами, лежа на коврик)
- Перед сложным занятием слушать музыку Моцарта (активизирует мыслительные процессы);
- Для самоорганизации использовать тихую музыку, музыкальную игрушку, цветовые эффекты.
- На занятиях по обучению грамоте, математике, логике, развитию речи использовать элементы релаксации и физминуток;
- Использование упражнений, игр для снятия напряжения;
- Эмоциональные качели для смены настроения (шутка, забавный случай, музыка, творческие задания и т.д.);
- Разные виды поисковых заданий