

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №18 № «Теремок»

Ярославского муниципального района



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МДОУ №18 «Теремок»

/ Г.Н. Крестникова

Приказ № 48 от 29.08.2023

План мероприятий по закаливанию детей

МДОУ №18 «Теремок» ЯМР

на 2023-2024 учебный год

# Задачи по профилактической работе и оздоровлению ДОШКОЛЬНИКОВ

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы

## Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

1. Точечный массаж по методу Уманской
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Комплексы по профилактике плоскостопия
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
5. Дыхательная гимнастика
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
7. Прогулки + динамический час
8. Закаливание: сон без маек, ходьба босиком, обширное умывание, сухое растирание.
9. Оптимальный двигательный режим

## План закаливающих мероприятий по группам

Возрастная группа	Закаливающие мероприятия	Сроки
<b>группа раннего возраста от 1,5 до 3 лет</b>	Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.	В течении года
	Утренняя гимнастика – 8.10	В течении года
	Точечный массаж в игровой форме	В течении года
	Прогулка: дневная 09.35 – 11.20; вечерняя 16.20 – 18.00	В течении года
	Оптимальный двигательный режим	В течении года
	Сон без маек и подушек	В течении года
	Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна	В течении года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течении года
<b>дошкольная группа (3-4 лет)</b>	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течении года
	Утренняя гимнастика в группе 8.10	В течении года
	Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака	В течении года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течении года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течении года
	Прогулки: дневная 09.45-12.00; вечерняя 16.20-18.00	В течении года
	Оптимальный двигательный режим	В течении года
	Сон без маек и подушек	В течении года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течении года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течении года
<b>дошкольная группа (4-5 лет)</b>	Элементы обширного умывания	В течении года
	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течении года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течении года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течении года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения	В течении года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течении года
	Прогулки: дневная 10.15-12.10; вечерняя 16.20-18.00	В течении года
Оптимальный двигательный режим	В течении года	

	Сон без маек и подушек	В течении года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течении года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течении года
	Обширное умывание	В течении года
<b>дошкольная группа (5-6 лет)</b>	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течении года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течении года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течении года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течении года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течении года
	Прогулки: дневная 10.20-12.20; вечерняя 16.20-18.00	В течении года
	Оптимальный двигательный режим	В течении года
	Сон без маек и подушек	В течении года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течении года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течении года
	Обширное умывание	В течении года
<b>дошкольная группа (6-7 лет)</b>	Приём детей на улице (при температуре выше - 15°)	В течении года
	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	В течении года
	Точечный массаж по методике Уманской до завтрака	В течении года
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин	В течении года
	Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю	В течении года
	Прогулки: дневная 10.20-12.20; вечерняя 16.20-18.00	В течении года
	Оптимальный двигательный режим	В течении года
	Сон без маек и подушек	В течении года
	Дыхательная гимнастика в кровати	В течении года
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	В течении года В течении года
	Обширное умывание	