

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №10 г. Темрюка  
муниципального образования Темрюкский район.

УТВЕРЖДЕН:  
заведующим МБДОУ ДС №10  
\_\_\_\_\_ Н.А. Мельниковой

План мероприятий по закаливанию детей  
МБДОУ ДС №10 на 2023-2024 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:

1. Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.
2. Повышение педагогического мастерства и квалификации воспитателей детского сада.
3. Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками.
4. 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.
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
3. Комплексы по профилактике плоскостопия.
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек (в теплый период).
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*

<b>Возрастная группа</b>	<b>Закаливающие мероприятия</b>	<b>Сроки</b>
<b>Группа раннего возраста от 1,6 до 3 лет</b>	Приём детей на свежем воздухе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.	Ежедневно
	Утренняя гимнастика не менее 10 минут в период времени: 7:30-8:30.	Ежедневно
	Точечный массаж в игровой форме.	Ежедневно
	Физкультурные занятия.	3 раза в неделю
	Прогулка: - утро: 07.30-8.30; - день: 10:00-11.30; - вечер: 16:30-17:30.	Сентябрь-май
	- утро: 07.30-8.30; - день: 09.20-11.30; - вечер: 16:00-17:30.	Июнь-август
	Оптимальный двигательный режим.	Ежедневно
	Сон без маек.	В летний период
	Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.	Ежедневно
Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.	Ежедневно	
	Приём детей на свежем воздухе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.	Ежедневно
	Утренняя гимнастика не менее 10 минут в период времени: 7:30-8:30.	Ежедневно

<b>Разновозрастная группа (3-5 лет)</b>	Точечный массаж в игровой форме.	Ежедневно
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.	Ежедневно
	Физкультурные занятия (в чешках).	3 раза в неделю
	Динамический час.	Ежедневно на прогулке.
	Прогулки: - утро: 07.30-08.30; - день: 10:00-12:00; - вечер: 16:30-17:30.	Сентябрь-май
	- утро: 07.30 – 08.30; - день: 09.20 – 12.00; - вечер: 16.00 – 17.30.	Июнь-август
	Оптимальный двигательный режим.	16:30-17:30
	Сон без маек.	В летний период
	Дыхательная гимнастика в кровати.	Ежедневно
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.	Ежедневно
Элементы обширного умывания.	В летний период	
<b>Старшая группа (5-6 лет).</b>	Приём детей на свежем воздухе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.	Ежедневно
	Утренняя гимнастика не менее 10 минут в период времени: 7:30-8:30.	Ежедневно
	Точечный массаж в игровой форме.	Ежедневно
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.	Ежедневно
	Физкультурные занятия (в чешках).	3 раза в неделю
	Динамический час.	Ежедневно на прогулке.
	Прогулки: - утро: 07.30-08.30; - день: 10:15-12:00; - вечер: 16:30-17:30.	Сентябрь-май
	- утро: 07.30 – 08.30; - день: 09.20 – 12.00; - вечер: 16.00 – 17.30.	Июнь-август
	Оптимальный двигательный режим.	16:30-17:30
Сон без маек.	В летний период	

	Дыхательная гимнастика в кровати.	Ежедневно
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.	Ежедневно
	Элементы обширного умывания.	В летний период
<b>Подготовительная группа (6-7лет).</b>	Приём детей на свежем воздухе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.	Ежедневно
	Утренняя гимнастика не менее 10 минут в период времени: 7:30-8:30.	Ежедневно
	Точечный массаж в игровой форме.	Ежедневно
	Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.	Ежедневно
	Физкультурные занятия (в чешках).	3 раза в неделю
	Динамический час.	Ежедневно на прогулке.
	Прогулки: - утро: 07.30-08.30; - день: 10:15-12:00; - вечер: 16:30-17.30.	Сентябрь-май
	- утро: 07.30 – 08.30; - день: 09.20 – 12.00; - вечер: 16.00 – 17.30.	Июнь-август
	Оптимальный двигательный режим.	16:30-17:30
	Сон без маек.	В летний период
	Дыхательная гимнастика в кровати.	Ежедневно
	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.	Ежедневно
	Элементы обширного умывания.	В летний период