

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3» города Смоленска

	УТВЕРЖДЕНО
	Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»  Е.И. Чепельникова
Приказ от 01.09.2023 № 24-од	

Перспективный план по здоровьесбережению в группе компенсирующей направленности для детей с НОДА		
Виды занятий	Содержание	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика (Корригирующая гимнастика)	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 Мин.

<p>Физкультминутки</p> <p>Музыкальные минутки</p>	<p>Упражнение для снятия общего и локального утомления (релаксационные упражнения)</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Гимнастика для улучшения слуха</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Артикуляционная и мимическая гимнастика</p> <p>Психогимнастика</p> <p>Биоэнергопластика</p> <p>Кинезитерапия</p> <p>Песочная терапия</p> <p>Игротерапия</p> <p>Игры с водой</p> <p>Упражнения для кистей рук</p>	<p>Ежедневно проводятся</p> <p>во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений.</p> <p>Длительность 3-5 мин.</p>
<p>Корригирующая гимнастика после сна</p>	<p>Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж</p> <p>Мышечная релаксация</p> <p>Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам (исходя из возможностей детей)</p> <p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Су-джок терапия</p>	<p>Ежедневно, при открытых форточках в спальне или группе.</p> <p>Длительность 7-10 мин.</p>
<p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</p>	<p>Подвижные игры средней и низкой интенсивности</p> <p>Музыкальные игры</p>	<p>Ежедневно, на утренней прогулке.</p> <p>Длительность 20-25 мин.</p>

«Недели здоровья»	Занятия по валеологии	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	Спортивные праздники и физкультурные досуги (совместно с инструктором по физической культуре)	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Работа с родителями:	Мероприятия: индивидуальные и групповые консультации: «Как сохранить здоровье ребенка с НОДА», «Организация закаливания», «Одежда и здоровье ребенка», «Формирование у детей привычки здорового питания», «Роль витаминов в детском питании», «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста», «Закаливаем детей дома и в саду».	В течение года
	Анкетирование родителей: «Физическое развитие и оздоровление в семье»,	

	<p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье».</p>	
	<p>Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»,</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»,</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»,</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»,</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»,</p> <p>Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу.</p>	