Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида №5 «Рябинка» Барабинского района Новосибирской области

**План работы по оздоровлению детей старшей подготовительной группы**

**«Золотой ключик»**

**на 2020 – 2012 учебный год**

Воспитатели:

Н.В. Мирончук

 А.А. Куликова

Барабинск, 2020

**Цели оздоровительной работы**

1. Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей
2. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
3. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

**Задачи оздоровительной работы**

1. Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.
2. Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.
3. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
4. Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.
5. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.
6. Укреплять здоровье и закаливание детей,
7. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;
8. Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;
9. Воспитывать   привычку к здоровому образу жизни.

**План оздоровительной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание мероприятий | Периодичность | Ответственные |
| **Организация двигательной активности** |
| 1. | Утренняя гимнастика. | ежедневно | воспитатели |
| 2. | Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре | 2 раза в неделю,1 раз на свежем воздухе | Воспитатели, |
| 3. | Прогулки с включением подвижных и народных игр | ежедневно, 2 раза в день | воспитатели |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатели |
| 5. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. | ежедневно | воспитатели |
|  | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:– гимнастика для глаз;– пальчиковая гимнастика;– дыхательная гимнастика;– массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;– упражнения на релаксацию;– физкультминутки. |  |  |
| 7. | Оздоровительный бег | ежедневно на прогулке | воспитатели |
| **Профилактические мероприятия** |
| 1. | Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке;«киндеры» | ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ | воспитатели |
| 2. | Проветривание по графику | ежедневно | Воспитателимлад. воспитатель |
| 3. | Кварцевание по графику | ежедневно | Воспитателимлад. воспитатель |
| **Закаливающие мероприятия** |
| 1. | Воздушные ванны | в течение года | воспитатели |
| 2. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прогулка на воздухе |  |  |

 | 2 раза в день | воспитатели |
| 3. | Гимнастика после сна в постели | ежедневно | воспитатели |
| 4. | Хождение по массажным     дорожкам | ежедневно | воспитатели |
| 5. | Мытье рук до локтей | ежедневно | воспитатели |
| 6. | Хождение босиком по траве |

|  |
| --- |
| июль-август |

 | воспитатели |
| 7. | Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки | ежедневно | воспитатели |
| 8. | Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года) |  | воспитатели |
| **Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению** |
| 1. | Беседа «Я- человек» | Сентябрь | Воспитатели |
| 2. | Консультация «Соблюдай режим дня» | Сентябрь | воспитатели |
| 3. | Беседы по ЗОЖ  | Каждую неделю по одной беседе | воспитатели |
| 4. | Викторина «Подружись с зарядкой» | октябрь | воспитатели |
| 5. | Беседа « Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» | ноябрь | воспитатели |
| 6. | Квест-игра «Полезные и вредные продукты | Декабрь | воспитатели |
| 7. | Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье» | Январь | воспитатели |
| 8. | Беседа «Личная гигиена» | Февраль | Воспитатели |
| 9. | Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья» | Март | Воспитатели |
| 10. | Знакомство с олимпийскими играми | Апрель | Воспитатели |
| 11. | Фото- выставка«Российские спортсмены - гордость нашей страны» | Апрель | Воспитатели |
| 12. | Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья» | Май | Воспитатели |
| 13. | Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!» | Май | Воспитатели |
| 14. | Творческая выставка «Активный летний отдых» | Август | Воспитателиродители |
| **Работа с родителями** |
| 1. | Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей | сентябрь-декабрь | воспитатели |
| 2. | Беседа «Режим в детском саду» | Сентябрь | воспитатели |
| 3. | Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой» | Октябрь | воспитатели |
| 4. | Памятка «Профилактика гриппа» | декабрь | воспитатели |
| 5. | «Берегите зрение детей» (буклет) | февраль | воспитатели |
| 6. | Консультация «Здоровый образ жизни семьи» | март | воспитатели |
| 7. | «Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет) | апрель | воспитатели |
| 8. | Консультация «Особенности питания детей летом»  | май | воспитатели |
| 9. | Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей» | В течении учебного года | воспитатели |
| 10. | Анкетирование родителей по вопросам физкультурно - оздоровительной работы в ДОО и семье | 2 раза в год | воспитатели |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |