

**План оздоровительной работы на 2021-2022 учебный год
в подготовительной группе №3 компенсирующей направленности СП
«Детский сад Аленушка» ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы**

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. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.
6. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.
7. Укреплять здоровье и закаливание детей,
8. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;
9. Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;
10. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

№ 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
6.	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.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели

Профилактические мероприятия

1.	– Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке.	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед. работник
3.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя

Спортивные досуги, развлечения

1.	« Народные игры- залог здоровья».	сентябрь	воспитатели
2.	«Фестиваль подвижных игр».	октябрь	воспитатели
3.	«Подружились мы с мячом»	ноябрь	воспитатели
4.	«Спортландия»	декабрь	Воспитатели
5.	«Зимние забавы»	январь	воспитатели
6.	«Сильные и смелые- мужчины нашей группы»	февраль	воспитатели

7.	«А ну-ка, мамочки »	март	воспитатели
8.	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели
9.	«Бравые солдаты»	май	воспитатели

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 нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	июль-август	воспитатели
8.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	сентябрь-август	воспитатели
9.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	Апрель-октябрь	воспитатели
10.	Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещении)	май- сентябрь	воспитатели. помощник воспитателя

Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению

1.	Беседа «Я- человек»	Сентябрь	Воспитатели
2.	Акция «Соблюдай режим дня»	Каждую неделю по одной беседе	воспитатели
3.	Информационно –оздоровительный проект «Зарядились летом здоровьем»	одной беседе	воспитатели
4.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 1 по 4)		
1.	Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании»	Октябрь	Воспитатели
2.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 5 по 10)	Каждую неделю по одной беседе	воспитатели
3.	Информационно -познавательный		воспитатели

	проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта»		
1.	Беседы по ЗОЖ «Как устроен человек», «Уроки светофора», «Кто заботится о нашем здоровье в д/с.»	ноябрь	Воспитатели
2.	Акция «Подготовь свой организм к холодам»		воспитатели
3.	Квест –игра «10 золотых правил здоровья»		воспитатели
1.	Викторина «Подружись с зарядкой»		
2.	Беседа « Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»		воспитатели
3.	Оздоровительная акция «Семейная зарядка»	декабрь	воспитатели
4.	Информационно – познавательный проект «Зимние забавы и виды спорта»		воспитатели
1.	Беседа «Доктор Здоровая Пища»		воспитатели
2.	Квест-игра «Полезные и вредные продукты		воспитатели
3.	Акция «Питаемся правильно»	январь	воспитатели
4.	Творческая выставка «любимые блюда моей семьи»		воспитатели
1.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье»		воспитатели
2.	Оздоровительная акция «Береги здоровье с молоду»	февраль	воспитатели
3.	Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»		воспитатели
1.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»		воспитатели
2.	Беседа «Личная гигиена»	март	воспитатели
4.	Фото- выставка «Российские спортсмены - гордость нашей страны»		воспитатели
1.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»		воспитатели
2.	Квест - викторина «Кристаллы здоровья»	апрель	воспитатели
3.	Акция «Закаляйся всей семьей»		воспитатели

1.	Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни»			Воспитатели Воспитатели Воспитатели родители воспитатели
2.	Оздоровительная акция «Мы готовы к летнему отдыху»		май	
3.	Творческая выставка «Активный летний отдых»			
4.	Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»			

Работа с родителями

1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	воспитатели
4.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	воспитатели
5.	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	воспитатели
6.	«Безопасные прогулки в холодный период» (консультация)	январь	воспитатели
7.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	воспитатели
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	воспитатели
9.	«Что делать, чтобы у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели
11.	Заседание родительского клуба «Азбука воспитания здорового ребенка»	В течении учебного года	воспитатели родители

12.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	воспитатели
13.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ и семье	4 раза в год	воспитатели
14.	Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	воспитатели родители