

**План работы по оздоровлению детей
подготовительной группы
«Василек»
на 2022 – 2023 учебный год**

Воспитатели:

Ковригина .Ю.А Ярмолюк.Е.М

Цели оздоровительной работы

Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей

Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи оздоровительной работы

Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.

Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.

Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

Укреплять здоровье и закаливание детей,

Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;

Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;

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
	<p>Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	Воспитатели млад.воспитатель
3.	Кварцевание по графику	ежедневно	Воспитатели млад.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	Апрель	Воспитатели

	играми		
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	Воспитатели родители
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