

**Комплексный план оздоровительных мероприятий в
разновозрастной группе филиала МОУ «Малиницинская СОШ»
«Гремякская НШ – детский сад»
на 2021-2022 уч.год**

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.
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;	ежедневно	воспитатели

	– 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; – Чесночные «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед. работник
3.	Проветривание по графику	ежедневно	воспитатели, пом. 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, родители
8.	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели, родители
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	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
Беседы, акции и другие мероприятия по оздоровлению			
1. 2. 3.	Беседа «Я- человек» Акция «Соблюдай режим дня» Беседы по ЗОЖ	сентябрь (каждую неделю по одной беседе)	воспитатели
1. 2.	Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании» Беседы по ЗОЖ	октябрь (каждую неделю по одной беседе)	воспитатели
1. 2. 3.	Беседы по ЗОЖ Акция «Подготовь свой организм к холодам» Квест –игра «10 золотых правил здоровья»	ноябрь	воспитатели
1. 2. 3.	Викторина «Подружись с зарядкой» Беседа « <i>Кто с закалкой дружит, никогда не тужит</i> » Оздоровительная акция «Семейная зарядка»	декабрь	воспитатели, родители
1. 2. 3. 4.	Беседа « <i>Доктор Здоровая Пицца</i> » Квест-игра «Полезные и вредные продукты» Акция «Питаемся правильно» Творческая выставка «любимые блюда моей семьи»	январь	воспитатели
1. 2.	Оздоровительная акция «Береги здоровье с молодую» Беседа « <i>Как я буду заботиться о своем здоровье</i> »	февраль	воспитатели
1. 2. 3. 4. 5.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья» Знакомство с олимпийскими играми Беседа « <i>Личная гигиена</i> » Фото- выставка «Российские спортсмены-гордость нашей страны»	март	воспитатели
1. 2. 3.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья» Квест- викторина «Кристаллы здоровья» Акция «Закаляйся всей семьей»	апрель	воспитатели, родители
1. 2. 3.	Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни» Оздоровительная акция «Мы готовы к летнему отдыху» Творческая выставка «Активный летний	май	воспитатели, родители

4.	отдых» 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, чтоб 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 ДОО и семье	4 раза в год	воспитатели
14.	Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	воспитатели родители