****

**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**

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 физическойкультуре | 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 деятельностьдетей в течение дня. | ежедневно | воспитатели |
| 6. | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:* гимнастика для глаз;
* пальчиковая гимнастика;
* дыхательная гимнастика;
* физкультминутки.
 | ежедневно | воспитатели |
| 7. | Оздоровительный бег | ежедневно на прогулке | воспитатели |
| **Профилактические мероприятия** |
| 1. | – Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука втарелочке. | ежедневно в период заболеваемостигриппа и ОРЗ | воспитатели |
| 2. | Профилактические прививки | сезонные | воспитатели, мед. работник |
| 3. | Проветривание по графику | ежедневно | Воспитатели, помощник воспитателя |
| **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 цельюзакаливания и профилактикиплоскостопия | 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 впомещении) | май- сентябрь | воспитатели. помощниквоспитателя |
| **Беседы**  |
| 1.2.3. | Беседа «Я- человек»Беседа «Соблюдай режим дня»Беседа «Зарядились летом здоровьем» Беседы по ЗОЖ  | Сентябрь Каждую неделю поодной беседе | воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели |
| 1.2.3. | Беседа «Позаботься о правильном питании»Беседы по ЗОЖИнформационно -познавательный | Октябрь Каждую неделю поодной беседе | воспитателивоспитатели воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта» |  |  |
| 1.2. | Беседы по ЗОЖ «Как устроен человек», «Уроки светофора», «Кто заботится о нашем здоровье в д/с.» Беседа «Подготовь свой организм к холодам» | ноябрь | Воспитатели воспитатели воспитатели |
| 1.2. | Беседа «Подружись с зарядкой» Беседа « Кто с закалкой дружит,никогда не тужит» |  | воспитатели |
| 3. | Беседа «Семейнаязарядка» | декабрь | воспитателивоспитатели |
| 1. | Беседа «Доктор Здоровая Пища» |  |  |
| 2. | Беседа «Полезные и вредные |  | воспитатели |
| 3. | продуктыБеседа «Питаемся правильно» | январь | воспитателивоспитатели |
|  |  |  | воспитатели |
|  |  |  |  |
| 1.2.3. | Информационно-оздоровительная беседа «Заботимся о своем здоровье» Оздоровительная беседа «Береги здоровье с молоду»Беседа «Как я буду заботиться о своемздоровье» | февраль | воспитатели воспитатели воспитатели |
| 1.2. | Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»Беседа «Личная гигиена» | март | воспитатели воспитатели  |
| 1. | Беседа «Солнце, воздух и вода - мои |  | воспитатели воспитатели воспитатели |
|  | лучшие друзья» |  |
| 2. | Беседа «Кристаллы | апрель |
|  | здоровья» |  |
| 3. | Беседа «Закаляйся всей семьей» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.2.3. | Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни»Беседа «Мы готовы к летнему отдыху»Беседа «Активный летний отдых»Беседа «Лето красное — для здоровьявремя прекрасное!» | май | воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели |
| **Работа с родителями** |
|  |
| 1. | Рекомендации родителям восенне-зимний период по одежде детей | сентябрь-декабрь | воспитатели |
| 2. | «Режим в детском саду» (беседа) | сентябрь | воспитатели |
| 3. | «Зачем заниматься утреннейгимнастикой» (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 дляродителей» | В течении учебного года | воспитатели |
| 13. | Анкетирование родителей по вопросам физкультурно -оздоровительной работы вДОУ и семье | 4 раза в год | воспитатели |
| 14. | Своевременноепланирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы) | апрель-май | воспитатели родители |