#  План работы по оздоровлению детей

# старшей группы

# на 2021-2022 учебный год

**Цель физкультурно-оздоровительной работы:** сохранение и укрепление здоровья детей; снижение заболеваемости; усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

**Задачи физкультурно-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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Содержание мероприятий**  | **Периодичность**  | **Ответственные**  |
| **Организация двигательной активности** |
| 1.  | Утренняя гимнастика (улица)  | Ежедневно 10 мин.  | инструктор по физической культуре, воспитатели  |
| 2.  | Гимнастика после сна  | Ежедневно 10 мин.  | воспитатели  |
| 3.  | Физкультурные занятия  | В помещении 2 раза в неделю На улице 1 раз в неделю по 25 мин.  | воспитатели, инструктор по физической культуре  |
| 4.  | Подвижные и спортивные игры на прогулке  | Ежедневно 25-30 мин.  | воспитатели  |
| 5.  | Физкультминутки | Ежедневно во время образовательной деятельности | воспитатели |
| 6.  | Самостоятельная двигательная активность в помещении и на прогулке | Ежедневно  | воспитатели  |
| 7.  | Активный отдых | Физкультурный досуг – 1 раз в месяц 30-45 мин;Физкультурный праздник – 2 раза в год 60 мин;День здоровья – 1 раз в квартал. | инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 8. | Гимнастика для глаз;пальчиковая гимнастика | Ежедневно во время образовательной и свободной деятельности | воспитатели |
| 9. | Дыхательные упражнения  | Ежедневно во время утренней зарядки, гимнастике после сна, физкультурных занятий, п/игр, ООД  | воспитатели, инструктор по физической культуре |
| **Профилактические мероприятия** |
| 1.  | Термометрия  |  4 раза в день  | воспитатели  |
| 2.  | Питьевой режим  | Ежедневно  | воспитатели, младшие воспитатели  |
| 3. | Соблюдение правил личной гигиены  | Ежедневно  | воспитатели, младшие воспитатели  |
| 4. | Проветривание групповых помещений сквозное или угловое  | Ежедневно по 10 мин через каждые 1,5 часа  | воспитатели, младшие воспитатели  |
| 5.  | Влажная уборка  | Ежедневно все помещения 2 раза в день,  в групповой - 3 раза в день после каждого приема пищи. | младшие воспитатели  |
| 6.  | Рециркулятор групповых помещений  | 3 раза в день по 120 мин.  | воспитатели, младшие воспитатели  |
| **Закаливающие мероприятия** |
| 1.  | Контрастное закаливание | Ежедневно умывание лица и рук до локтей комнатной теипературы |  воспитатели |
| 2. | **Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры** | Ежедневно после каждого приема пищи | Воспитатель |
| 3. | Прогулки на свежем воздухе | Ежедневно 2- раза. Продолжительность 3ч. При температуре ниже -15С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность сокращается. | воспитатели |
| 4. | Ванны солнечные  | Ежедневно летом в солнечные дни при температуре воздуха не ниже 22 градусов и не выше 30 градусов в тени | воспитатели |
| 5. | **Ходьба босиком по траве** | Ежедневно в летний период | Воспитатели |
| 6. | **Мытье ног перед сном** | Ежедневно комнатной температуры | Воспитатель |
| 7. | **Дневной сон без маек** | Ежедневно в весенне-летний период | Воспитатель |
| 8.  | Воздушные ванны после сна  | Ежедневно  | воспитатели, младшие воспитатели  |
| 9. | **Босохождение по массажным коврикам** | Ежедневно | воспитатели |
| **Работа с детьми** |
| **Месяц \ Тема** | **Формы работы с детьми** | **Содержание**  |
| ***Сентябрь*****«Моё здоровье»** | 1.Беседа «Что такое здоровье»2.Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо».3. С/ролевая игра «Вызов врача на дом».4. Чтение худ. литературы: К.И.Чуковского «Айболит». | Программное содержание: формировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье.Программное содержание: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.Программное содержание: продолжать знакомить детей с профессией врача и манипуляциями, производимые медицинскими работниками. Учить объединяться для игры в небольшие группы (2-3 человека). Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре.Программное содержание: формирование первичных представлений о профессии врача.  |
| ***Октябрь*****«Витамины с грядки»** | 1.Игра-занятие «Овощи - полезная еда»2. Дидактическая игра «Угадай на вкус».3. С/ролевая игра «Овощной отдел супермаркета».4. «Овощи, фрукты» | Программное содержание: формировать представления у детей о полезных продуктах, рассказать о пользе овощей для здоровья человека, о пользе витаминов. Вызвать у детей желание употреблять в пищу как можно больше овощей.Программное содержание: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.Программное содержание: продолжать знакомить детей с профессией продавца, кассира супермаркета и производимыми ими действиями, при осуществлении продажи. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре. Закрепление название овощей и фруктов, воспитывать культуру поведения в общественных местахПрограммное содержание: закреплять знания и представления детей об овощах и фруктах, о их пользе; учить рисовать округлые, овальные предметы; закрашивать, не выходя за контур. |
| ***Ноябрь*****«Моя гигиена»** | 1. Чтение А. Барто «Девочка чумазая»2. Беседа «Зачем нам нужен носовой платок»3. С/ролевая игра «Красивая стрижка»4. Просмотр мультфильма «Федорино горе» (1974 г) | Программное содержание: воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным.Программное содержание: формировать навыки пользования носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.Программное содержание: продолжать формировать представления о труде парикмахера, воспитывать культуру поведения в общественных местах. Развивать умение взаимодействовать и ладить друг с другом в совместной игре, распределять роли.Программное содержание: воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть чистым, красивым, аккуратным. |
| ***Декабрь*****«Одежда и моё здоровье»** | 1. Игра-занятие «Почему заболели ребята?».2. Дидактическая игра «Я собираюсь на прогулку».3. С/ролевая игра «Оденем куклу Варю на прогулку».4. Чтение стихотворений М. Фисенко «Растеряша», «Пятнышки на твоей рубашке» | Программное содержание: ознакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.Программное содержание: учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом.Программное содержание: закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.Программное содержание: закрепить знания детей о видах и назначении одежды.   |
| ***Январь*****«Моё тело»** | 1.Игра-занятие «Вот я какой».2. Дидактическая игра «Чтобы уши были здоровыми»3. С/ролевая игра «В травмпункте».4. Рассматривание энциклопедии «Я и мое тело». | Программное содержание: познакомить детей со строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.Программное содержание: научить ребёнка осознано заботится о своём слухе.Воспитывать привычку следить за чистотой своих ушей.Программное содержание: закрепить знания детей о строении тела, развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.Программное содержание: расширять представления детей о своем теле (организме). |
| ***Февраль*****«Витамины для здоровья»** | 1. Игра-занятие «Знакомьтесь, витамины»2. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».3. С/ролевая игра «Таня простудилась».4. Просмотр мультфильма «Митя и Микробус» (1973) | Программное содержание: формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.Программное содержание: систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своём здоровье.Программное содержание: закреплять знание о носовом платке и правилах пользования; пользе витаминов; умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.Программное содержание: объяснить детям, как действует лекарство, когда борется с инфекцией. |
| ***Март*****«Я и моё настроение»** | 1.Игра-занятие «Царевна Несмеяна»2. Дидактическая игра «Спасём доброту»3. Беседа «Все люди разные» 4. Чтение рассказов Н. Носова | Программное содержание: познакомить со способами улучшения своего настроения и окружающих.Программное содержание: учить различать, называть эмоции и адекватно реагировать на них.Программное содержание: учить детей различать эмоциональные состояния по мимике, жестам, поведению. Воспитывать у детей внимательное, толерантное отношение друг к другу.Программное содержание: воспитывать толерантное отношение друг к другу. |
| ***Апрель*****«Здоровье зубов»** | 1. Игра-занятие «Чтобы зубки не болели».2. Дидактическая игра «Правила чистюли».3. С/ролевая игра «У зубного кабинета».4. Просмотр мультфильма «Птичка Тари» (1976 г) | Программное содержание: формировать первичные представления детей о строении зубов; обучить несложным приёмам ухода за зубами; воспитывать желание ухаживать за зубами.Программное содержание: закрепление полученных знаний о здоровье зубов; учить различать на карточках здоровые и больные зубы.Программное содержание: формировать представления о труде зубного врача, манипуляциях, производимых врачом при осмотре пациента; закрепить знания предметов личной гигиены (зубная щетка, тюбик, зубной порошок) и их назначении, правильному использованию; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре.Программное содержание: формировать представление у детей о необходимости профилактического ухода за зубами. |
| ***Май*****«Моя безопасность»** | 1. Игра-занятие «Шагая осторожно»2. Дидактическая игра «Опасные предметы».3. Игра-ситуация «На игровой площадке».4. Рисование по замыслу на тему: «Безопасная улица» | Программное содержание: учить детей правилам передвижения по улицам; рассказать об опасностях, которые могут подстерегать нас на улице.Программное содержание: познакомить детей с предметами, которые могут быть опасны для здоровья человекаПрограммное содержание: формировать представления детей об источниках потенциальной опасности на игровой площадке, о правилах безопасного поведения на прогулке.Программное содержание: формировать знания о правилах поведения на улице, в детском саду, дома. |
| ***Июнь*****«В здоровом теле - здоровый дух!»** | 1. Игра-занятие «Я здоровье берегу».2. Дидактическая игра «Если хочешь быть здоров».3. Беседа «Телевизор, компьютер и здоровье»4. Просмотр мультфильма «Здоровье начинается дома» (1973 г) | Программное содержание: учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, обучить несложным приемам самомассажа. Развивать разговорную речь детей. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям.Программное содержание: формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.Программное содержание: учить детей снимать усталость с глаз по средствам гимнастики.Программное содержание: формировать у детей здоровый образ жизни. |
| ***Июль*****«Зеленая аптека»** | 1. Беседа: «Что такое лекарственные растения»2. Игра-занятие «В гостях у Лесовичка»3.Дидактические игры: «Какого растения не стало», «Что лишнее»4.Просмотр книг, альбомов, энциклопедий о лекарственных растениях | Программное содержание: закреплять и расширять представления детей о лекарственных растениях.Программное содержание: формировать у детей понятия о взаимосвязи растительного и животного мира. Воспитывать у детей бережное отношение к миру растенийПрограммное содержание: развивать умения классифицировать и обобщать предметы по определённому признаку.Программное содержание: закреплять знания о лечебных свойствах лекарственных растений. |
| ***Август*****«До свидания, лето!»** | 1.Беседа «Любим спортом заниматься».2. Рисование «Лето красное»3. Развлечение «Мой веселый звонкий мяч». 4. Развлечение «Веселая карусель» (на основе подвижных игр) | Программное содержание: приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой.Программное содержание: развивать воображение и творческие способности детей.Программное содержание: формировать привычку здорового образа жизни у детей.Программное содержание: формировать привычку здорового образа жизни;  развивать ловкость, быстроту и меткость. |
| **Работа с родителями** |
| ***Сентябрь*****«Моё здоровье»** | Родительское собрание на тему «Малыши – крепыши».Анкетирование родителей на тему «Как берегут здоровье в вашей семье».Оформление рекомендаций для родителей по оздоровлению и сохранению здоровья детей: «Мы растем» (антропометрические данные) |
| ***Октябрь*****«Витамины с грядки»** | «Неделя едока» Традиционный конкурс совместных семейных работ «Осенний вернисаж»Оформление рекомендаций для родителей по оздоровлению и сохранению здоровья детей: «Полезные и вредные продукты»  |
| ***Ноябрь*****«Моя гигиена»** | Памятка «О значение гигиенических процедур»Оформление стенгазеты «Папа, мама, я – спортивная семья!»  |
| ***Декабрь*****«Одежда и моё здоровье»** | Оформление рекомендаций для родителей по оздоровлению и сохранению здоровья детей: «Как одеть ребенка зимой» Консультация «Спорт, ребята, очень нужен! Мы со спортом крепко дружим!»  |
| ***Январь*****«Моё тело»** | Памятки для родителей «Здоровый образ жизни».Спортивный праздник «Здравиада»  |
| ***Февраль*****«Витамины для здоровья»** | Памятка «Закаливание – это просто!» Составление и оформление альбома «Мое любимое и полезное блюдо» |
| ***Март*****«В здоровом теле - здоровый дух!»** | Оформление рекомендаций для родителей по оздоровлению и сохранению здоровья детей: «Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим!» «Неделя здоровья»  |
| ***Апрель*****«Здоровье зубов»** | Оформление информационных карточек для родителей «Уроки Чистюли» (алгоритмом чистки зубов детей дошкольного возраста)Краткосрочный проект «Здоровейка!» |
| ***Май*****«Моя безопасность»** | Оформление рекомендаций для родителей по оздоровлению и сохранению здоровья детей: «Семь шагов по профилактике короновирусной инфекции» Привлечение родителей к пополнению центра физической активности спортивными атрибутами. |
| ***Июнь*****«В здоровом теле - здоровый дух!»** | Индивидуальные беседы с родителями. Тема: «Головной убор» (о необходимости головного убора летом). Консультация для родителей «Перегревание. Солнечные ожоги».Консультация для родителей «Энциклопедия песочного человека». |
| ***Июль*****«Зеленая аптека»** | Совместно с родителями изготовление мини альбомов «Лекарство в нашем доме» - загадки, стихи, рассказы собственного сочинения.Индивидуальные беседы с родителями. Тема: «Использование природных факторов для закаливания детей летом».Консультация для родителей «Чем занять детей летом». |
| ***Август*****«До свидания, лето!»** | Консультация для родителей «Лето и безопасность ваших детей».Фотовыставка «Папа, мама, я – очень дружная семья». |