# 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 местах  Программное 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 человека  Программное 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 растений  Программное 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». | | | |