

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РЯЗАНИ «ДЕТСКИЙ САД № 34»**

390013, г. Рязань, Михайловское шоссе, д.75а

телефон (4912) 55-01-75,

(4912) 55-01-76

e-mail: dou34.ryazan@ryazangov.ru

факс(4912) 55-01-78

План работы по оздоровлению детей дошкольного возраста в МАДОУ «Детский сад №34»

на 2022-2023 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, 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.

План оздоровительной работы

на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Инструктор ФИЗО
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Инструктор ФИЗО
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; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели

Профилактические мероприятия

1.	– Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке;	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед. работник
3.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели Пом. воспитателя
4.	Технология воздействия цвета	ежедневно	

Спортивные досуги, развлечения

1.	«Народные игры- залог здоровья».	сентябрь	воспитатели
2.	«Евпатий Коловрат» Музыкально – спортивное развлечение.	октябрь	Воспитатели, инструктор ФИЗО
3.	«Подружились мы с мячом»	ноябрь	воспитатели
4.	«Спортивное занятие по ПДД»	декабрь	Воспитатели
5.	«Зимние забавы»	январь	воспитатели
6.	«Сильные и смелые- мужчины нашей группы»	февраль	воспитатели
7.	«А ну-ка, мамочки »	март	воспитатели

8.	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели
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.	Хожение по массажным дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хожение 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 в помещении)	май- сентябрь	Воспитатели. пом. воспитателя

Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению

1.	Беседа «Я- человек»	Сентябрь Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
2.	Акция «Соблюдай режим дня»		
3.	Информационно –оздоровительный проект «Зарядились летом здоровьем»		
4.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 1 по 4)		
1.	Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании»	Октябрь Каждую неделю по одной беседе	воспитатели
2.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 5 по 10)		воспитатели
3.	Информационно -познавательный проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта»		воспитатели

1. Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 10 по 14)			Воспитатели
2. Акция «Подготовь свой организм к холодам»	ноябрь		воспитатели
3. Квест –игра «10 золотых правил здоровья»			воспитатели
1. Викторина «Подружись с зарядкой»			воспитатели
2. Беседа « <i>Кто с зарядкой дружит, никогда не тужит</i> »	декабрь		воспитатели
3. Оздоровительная акция «Семейная зарядка»			воспитатели
4. Информационно – познавательный проект «Зимние забавы и виды спорта»			воспитатели
1. <i>Беседа «Доктор Здоровая Пицца»</i>			воспитатели
2. Квест-игра «Полезные и вредные продукты	январь		воспитатели
3. Акция «Питаемся правильно»			воспитатели
4. Творческая выставка «любимые блюда моей семьи»			воспитатели
1. Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье»			воспитатели
2. Оздоровительная акция «Береги здоровье с молодую»	февраль		воспитатели
3. Беседа « <i>Как я буду заботиться о своем здоровье</i> »			воспитатели
1. Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»			воспитатели
2. Знакомство с олимпийскими играми			воспитатели
3. Беседа « <i>«Личная гигиена»</i>	март		воспитатели
4. Фото- выставка			воспитатели
«Российские спортсмены- гордость нашей страны»			воспитатели
1. Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»			воспитатели
2. Квест- викторина «Кристаллы здоровья»	апрель		воспитатели
3. Информационно-познавательный проект «Наши верные защитники- врачи»			воспитатели
4. Акция «Закаляйся всей семьей»			воспитатели
1. Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни»			Воспитатели
2. Оздоровительная акция «Мы готовы к летнему отдыху»	май		Воспитатели
3. Творческая выставка «Активный летний отдых»			Воспитатели
4. Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»			родители воспитатели

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	2 раза в год	воспитатели
14.	Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	