Годовой план

оздоровительных мероприятий в дошкольных группах Дашковской ОШ

**Цель:** Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

**Задачи оздоровительной работы:**

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребѐнка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Чѐтко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

# Формы и методы оздоровления детей в МБОУ «Окская СШ» - дошкольной группе Дашковской ОШ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Формы и методы** | **содержание** | **контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здо- рового ритмажизни | -щадящий режим (адаптационный период);-гибкий режим;-организация микроклимата и стиля жизни группы;- учет биоритмов и возраста детей | Все группы |
| 2 | Физические уп- ражнения | -утренняя гимнастика;-физкультурно-оздоровительные занятия;-подвижные и динамичные игры;-профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая.)-спортивные игры; | Все группыВсе группы Средняя группаВсе группы |
| 3 | Гигиенические и водные процеду- ры | -умывание;-мытьѐ рук;-игры с водой;-обеспечение чистой среды | Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений (в том числе сквозное);
* сон при открытых фрамугах;

-прогулки на свежем воздухе;-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | -развлечения, праздники;-игры-забавы;-дни здоровья | Все группы |
| 6 | Диетотерапия | -рациональное питание | Все группы |
| 7 | Свето и цветоте- рапия | -обеспечение светового режима;-цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 8 | Музтерапия | -муз. сопровождение режимных моментов;-муз. оформление фона занятий;-хоровое пение (в том числе звуковое) | Все группы |
| 9 | Спецзакаливалие | -дорожки здоровья;-дыхательная гимнастика; | Все группы  |
| 10 | Стимулирующая терапия | -витамины, адаптогены, фитонциды, проф.прививки (по плану оздоровительно- профилактических мероприятий) | Все группы |
| 11 | Пропаганда ЗОЖ | -курс лекций и бесед;-спец. занятия (ОБЖ) | Все группыСредняя группа |

**Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

## Младшая группа:

 Утренняя гимнастика в группе.

Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Физкультминутки во время занятий.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

«Чесночные» киндеры. Фитонциды (лук, чеснок). Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим. .

## Средняя группа:

Утренняя гимнастика в группе

Полоскание полости рта после обеда.

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Физкультминутки во время занятий.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок). Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим.

## Старший дошкольный возраст:

Полоскание полости рта после завтрака и обеда.

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Физкультминутки во время занятий.

 Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок).

 Прогулки: дневная, вечерняя. Оптимальный двигательный режим.

После полдника полоскание полости рта

#  План мероприятий оздоровления МБОУ «Окская СШ» - дошкольная группа Дашковской ОШ на 2021 - 2025 уч. год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание мероприятий** | **Сроки****выполнения** | **Ответственный за****выполнение** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |  | **6** |
|  | 1 | Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воз- духа не ниже 15 градусов) | В течение года | Воспитатели старших групп |
| 2 | Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе. | Апрель - октябрь | Воспитатели  |
| 3 | Облегчѐнная одежда детей в группах | В течение года | Воспитатели всех возрастных групп |
| 4 | Проветривание помещений групп во время отсутствия детей | В течение года | Воспитатели Помощники воспитателя |
| 5 | Витаминизация третьих блюд | В течение года | медсестра |
| 6 | Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат | В течение года | Помощники воспитателя |
| 7 | Контроль за физическим воспитани- ем.  | В течение года |  медсестра  |
| 8 | Контроль за температурнымрежимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом | В течение года | медсестра |
| **Работа с детьми:**специаль ныеметоды | 9 | Солнечные ванны | Май-август | Воспитатели медсестра |
| 10 | Полоскание полости рта  | Сентябрь -октябрь, декабрь - январь, март - апрель | Воспитатели медсестра |
| 11 | Ароматерапия (чеснок, лук) | Октябрь - декабрь, январь - март | медсестра |
| 12 | Лекарственная терапия:* оксолиновая мазь,
* вакцинопрофилактика
 | Период повышенной заболеваемости (октябрь-декабрь) Подготовительн ый период кгриппу |  медсестра Родители |
| 13 | Усиление санэпидрежима | Октябрь - декабрь, январь - март | медсестра воспитатели |
| 14 | Диспансеризация | Апрель - май | медсестра |
| 15 | Осмотр детей на педикулез и гриб- ковые заболевания | В течение года | медсестра |
| 16 | Обследование на энтеробиоз | Май | медсестра |
| 17 | Профилактические прививки | В течение года | медсестра |
| **Работа с кадрами** | 18 | Проведение беседы:* с поварами по

санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне:* + с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп;
	+ с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне

детей; правила оказания первой медицинской помощи детям притравмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложныхсостояниях | 2 раза в месяц 2раза в месяц1 раз в месяц | медсестра |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19 | Консультация для технического персонала:* воздушный режим и его значение для здоровья детей,
* воспитание культурно

гигиенических навыков | Октябрь Ноябрь | медсестраЗаведующий |
| 20 | Планѐрка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детейдошкольного возраста» | Ноябрь | воспитатели |
| 21 | Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО». | Декабрь | Заведующий |
| 22 | Контроль за медосмотром сотрудни-ков | 1 раз в полгода | медсестра |
| **Работа с родителя ми** | 23 | Оформление информационных ли- стков ширм на тему:* инфекционные заболевания;
* лечение без лекарств;
* физическое воспитание малышей
 | В течение года | воспитателимедсестра |
| 24 | Родительские собрания на тему:«Здоровый ребѐнок» | Апрель | Воспитатели медсестра |
| 25 | Беседы с родителями на темы:* как уберечь ребѐнка от вирусного заболевания;
* повышение защитных функций организма;
* как предупредить травматизм у ре- бѐнка;
* профилактика энтеробиоза;
* другие по необходимости
 | В течение года | Медсестра воспитатели |