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 ритма  жизни | -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 группы  Все группы  Средняя группа  Все 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 группы  Средняя 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 температурным  режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом | В течение года | | медсестра | |
| **Работа с детьми:**  специаль ные  методы | | 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 к  гриппу | | 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 при  травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных  состояниях | 2 раза в месяц 2  раза в месяц  1 раз в месяц | | медсестра | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19 | Консультация для технического персонала:   * воздушный режим и его значение для здоровья детей, * воспитание культурно   гигиенических навыков | Октябрь Ноябрь | медсестра  Заведующий |
| 20 | Планѐрка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей  дошкольного 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 | воспитатели  медсестра |
| 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 |