

**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад №357 комбинированного вида «Золотая рыбка»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета

(наименование коллегиального органа)

протокол от 09.09.2020 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МКДОУ д/с № 357

(наименование ДОО)

Плотникова Л.П.

(подпись)

(Ф.И.О. руководителя)

приказ № 135-од от 09.09.2020г

**План оздоровительных мероприятий в группах  
оздоровительной направленности  
ДОУ №357 на 2020 - 2021 учебный год.**

**Система мероприятий физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы включает в себя:**

1. Утренний приём на открытом воздухе (в теплое время года).
2. Утренняя гимнастика.
3. Физкультминутки
4. Традиционные физкультурные занятия.
5. Мероприятия по формированию здорового образа жизни.
6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:
  - витаминные напитки и фиточаи
  - ароматерапия
  - витаминизация блюд
  - орошение зева настоями трав
  - гигиена полости рта
7. Дыхательная гимнастика.
8. Прогулка
9. Корректирующая гимнастика после сна, в том числе:
  - хождение босиком после сна
  - физические упражнения в сочетании с закаливающими мероприятиями
  - игры с водой
10. Физкультурный досуг.
11. Физкультурный праздник.
12. День здоровья.
13. Каникулы.

**Формы и методы профилактической работы с детьми  
в группах оздоровительной направленности**

*Таблица 1*

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– щадящий режим (адапт. период)</li> <li>– организация микроклимата и стиля жизни в группе</li> </ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренняя гимнастика различной формы</li> <li>– физкультурные занятия различной формы</li> <li>– подвижные и динамические игры</li> <li>– корригирующая гимнастика после сна</li> <li>– спортивные игры</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умывание</li> <li>– мытье рук</li> <li>– игры с водой</li> <li>– обеспечение чистой среды</li> </ul>
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проветривание помещений (в том числе и сквозное)</li> <li>– прогулки на свежем воздухе</li> <li>– обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развлечения и праздники</li> <li>– игры-забавы</li> <li>– каникулы</li> <li>– участие в спортивных соревнованиях</li> </ul>
7	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальное сопровождение всех занятий и режимных моментов</li> </ul>
8	Аутотренинг с психогимнастикой	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>– игры-тренинги с детьми и педагогами</li> </ul>
9	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– курс лекций и консультаций по данной проблеме через родительские уголки в группах и занятия с родителями</li> <li>– консультации с родителями по проблеме оптимизации двигательного режима ребенка</li> <li>– проведение дня открытых дверей для родителей</li> </ul>

**Формы организации физкультурно-коррекционной и лечебно-оздоровительной работы в группах оздоровительной направленности**

*Таблица 2*

<b>№ п/п</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Периодичность проведения</b>
1	Непосредственно организованная деятельность в спортивном зале	3 раза в неделю
2	Физкультурные упражнения и игры на прогулке	ежедневно
3	Утренняя гимнастика	ежедневно
4	Корректирующие занятия после дневного сна	ежедневно
5	Прогулка	ежедневно, 2 раза в день
6	Динамические паузы	ежедневно
7	Спортивные досуги, развлечения, праздники	1 раз в месяц
8	Неделя здоровья	2 неделя января 1 неделя июня
9	Подвижные игры	ежедневно 2-4 раза в день
10	Спортивные игры.	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю
11	Спортивный праздники	2 раза в год
12	Самостоятельная двигательная активность	ежедневно

## План лечебно-оздоровительных мероприятий

Таблица 3

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 ч.л. 2 р./д.</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Витаминный напиток «Шиповник»</li> <li>– Витаминизация 3-го блюда.</li> <li>– Поливитамины</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 50г-1 р./д.</li> <li>– Ежедневно</li> <li>– 1 драже-1р./д</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Витаминный напиток «Шиповник»</li> <li>– Витаминизация 3-го блюда.</li> <li>– Поливитамины</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 50г-1 р./д.</li> <li>– Ежедневно</li> <li>– 1 драже-1р./д</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Волшебная приправа» (фитонциды - лук, чеснок)</li> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ежедневно в обед,</li> <li>– ежедневно</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Волшебная приправа» (фитонциды - лук, чеснок)</li> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ежедневно в обед,</li> <li>– ежедневно</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой»- по 1\2 ч.л. соли, 1\2ч.л.соды, 1 капля йода)</li> <li>– «Волшебная приправа» (фитонциды - лук, чеснок)</li> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 70г- 1 р./д</li> <li>– 2 р./д</li> <li>– обед</li> <li>– ежедневно</li> <li>– ежедневно</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
март	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ежедневно</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой»- по 1\2 ч.л. соли, 1\2ч.л.соды, 1 капля йода)</li> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 70г-1р./д</li> <li>– ежедневно</li> <li>– ежедневно</li> </ul>
май	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Витаминизация 3-го блюда</li> <li>– Закаливание после сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 ч.л. 2 р./д.</li> <li>– ежедневно</li> </ul>

## Работа с родителями.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Не будет преувеличением сказать, что семья и детский сад - те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети-родители-педагоги».

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. **Единство.** Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только воспитателям, но и родителям, если семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. **Взаимное доверие и взаимопомощь** педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.
3. **Учет индивидуальных особенностей ребёнка** в семье и детском саду. В соответствии с перечисленными положениями работа с семьей включает:
  - целенаправленную просветительскую работу, которая пропагандирует необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
  - ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
  - ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
  - участие родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей на каникулярный период;

- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.) на групповых консультациях.
- ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.).

**В этих целях широко используются:**

- информация для родителей на стендах, в папках-передвижках;
- консультации индивидуальные и групповые;
- устные журналы и дискуссии с участием специалистов, а также ознакомление родителей с ценным опытом воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед с детьми (магнитофонные записи), разбором проблемных ситуаций (видеосъемки), решение педагогических кроссвордов и т.д.;
- дни открытых дверей для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортивной площадке и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей и т.д.

**Необходимый этап работы с родителями - всесторонняя диагностика состояния здоровья и психомоторного развития ребенка, включающая:**

- составление анамнеза
- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра)
- анализ навыков детей в основных видах движений
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.