Годовой план оздоровительных мероприятий в Вышетравинской разновозрастной дошкольной группы

**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 Вышетравинской разновозрастной дошкольной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Формы и методы** | **содержание** | **контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритмажизни | -щадящий режим (адаптационный период);-гибкий режим;-организация микроклимата и стиля жизни группы;- учет биоритмов и возраста детей | группа |
| 2 | Физические упражнения | -утренняя гимнастика;-физкультурно-оздоровительные занятия;-подвижные и динамичные игры;-профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия)-спортивные игры;- пешие прогулки. | группа |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | -умывание;-мытьѐ рук;-игры с водой;-обеспечение чистой среды | группа |
| 4 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений (в том числе сквозное);
* сон при открытых фрамугах;

-прогулки на свежем воздухе;-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | группа |
| 5 | Активный отдых | -развлечения, праздники;-игры-забавы;-дни здоровья | группа |
| 6 | Диетотерапия | -рациональное питание | группа |
| 7 | Музтерапия | -муз. сопровождение режимных моментов;-муз. оформление фона занятий-муз.оформление во время дневного сна-хоровое пение (в том числе звуковое) | группа |
| 8 | Спецзакаливалие | -хождение босиком (в летний период на песке) -дыхательная гимнастика;-хождение по массажным коврикам | группа |
| 9 | Стимулирующая терапия | - проф.прививки (по плану оздоровительно- профилактических мероприятий) | группа |
| 10 | Пропаганда ЗОЖ | -курс лекций и бесед;-спец. занятия (ОБЖ) | группа |

**Комплекс оздоровительных мероприятий разновозрастной дошкольной группы**

- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в игровой комнате).

- Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

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

 - «Чесночные» киндеры.

 - Фитонциды(лук, чеснок).

- Прогулки: дневная, вечерняя.

- Оптимальный двигательный режим.

- Дыхательная гимнастика в кровати.

- Упражнения на профилактику плоскостопия.

***План мероприятий оздоровления***

***Вышетравинской разновозрастной дошкольной группы га 2021-2025 уч.год***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание мероприятий** | **Сроки****выполнения** | **Ответственный за****выполнение** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |  | **6** |
| **Работа с детьми:**Общие методы | 1 | Утренний прием на свежем воздухе | май - сентябрь | воспитатели |
| 2 | Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов) | В течение года | воспитатели |
| 3 | Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек | май - сентябрь | воспитатели |
| 4 | Облегчѐнная одежда детей в группах | В течение года | воспитатели |
| 5 | Проветривание помещений групп во время отсутствия детей | В течение года | Воспитатели помощник воспитателя |
| 6 | Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов | В течение года | Воспитатели помощник воспитателя |
| 7 | Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат | В течение года | Воспитатели помощник воспитателя |
| 8 | Контроль за физическим воспитани- ем. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия. | В течение года | медсестра |
| 9 | Контроль за температурнымрежимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом | В течение года | медсестра |
| **Работа с детьми:**специальныеметоды | 10 | Босохождение | Июнь - август | Воспитатели помощник воспитателя |
| 11 | Солнечные ванны | Май-август | Воспитатели медсестра |
| 12 | Обливание водой | Июнь - август | Воспитатели медсестра |
| 13 | Полоскание полости рта кипячѐной водой | Сентябрь -октябрь, декабрь - январь, март - апрель | Воспитатели медсестра |
|  | 14 | Ароматерапия (чеснок, лук) | Октябрь - декабрь, январь - март | медсестра |
| 15 | Лекарственная терапия:* оксолиновая мазь,
* вакцинопрофилактика
 | Период повышенной заболеваемости (октябрь-декабрь) Подготовительн ый период кгриппу | медсестра Родители |
| 16 | Усиление санэпидрежима | Октябрь - декабрь, январь - март | медсестра помощник воспитатели |
| 17 | Диспансеризация | Апрель - май | медсестра |
| 18 | Осмотр детей на педикулез и гриб ковые заболевания | В течение года | медсестра |
| 19 | Обследование на энтеробиоз | Май | медсестра |
| 20 | Работа с детьми диспансерной группы | В течение года | медсестра |
| 21 | Профилактические прививки | В течение года | медсестра |
| **Работа с кадрами** | 22 | Проведение беседы:* с поварами по

санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне:* + с помощником 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 2раза в месяц1 раз в месяц | медсестра |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23 | Консультация для технического персонала:* воздушный режим и его значение для здоровья детей,
* воспитание культурно

гигиенических навыков | Октябрь Ноябрь | медсестраЗаведующий |
| 24 | Планѐрка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детейдошкольного возраста» | Ноябрь | Старшийвоспитатель |
| 25 | Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО». | Декабрь | Заведующий |
| 26 | Контроль «Организация закаливающих процедур в группах» | В течении года | Заведующий Старшийвоспитатель |
| 27 | Контроль за медосмотром сотрудни-ков | 1 раз в полгода | медсестра |
| **Работа с родителями** | 28 | Оформление информационных листков ширм на тему:* инфекционные заболевания;
* лечение без лекарств;
* физическое воспитание малышей
 | В течение года | Старшийвоспитательмедсестра |
| 29 | Родительские собрания на тему:«Здоровый ребѐнок» | Апрель | Воспитатели медсестра |
| 30 | 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 Старший воспитатель |