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 ритма  жизни | -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 температурным  режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом | В течение года | | медсестра | |
| **Работа с детьми:**  специальные  методы | | 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 к  гриппу | | 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 2  раза в месяц  1 раз в месяц | | медсестра | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23 | Консультация для технического персонала:   * воздушный режим и его значение для здоровья детей, * воспитание культурно   гигиенических навыков | Октябрь Ноябрь | медсестра  Заведующий |
| 24 | Планѐрка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей  дошкольного возраста» | Ноябрь | Старший  воспитатель |
| 25 | Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО». | Декабрь | Заведующий |
| 26 | Контроль «Организация закаливающих процедур в группах» | В течении года | Заведующий Старший  воспитатель |
| 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 | Старший  воспитатель  медсестра |
| 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 |