

## **Цикл оздоровительных мероприятий**

**для детей дошкольного возраста**

**в условиях детского сада на 2023г.**

**Целью оздоровительной** работы в детском саду и, в частности, в нашей разновозрастной группе, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование физического развития каждого ребенка.

***В систему оздоровительной работы в детском саду входят:***

- создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;
- организация рациональной двигательной активности детей;
- проведение специфической (вакцинация) и не специфической иммунопрофилактики.

Для эффективного оздоровления детей в группе, воспитатели соблюдают и выполняют санитарно-эпидемиологические нормы и правила. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Утренняя гимнастика** /ежедневно /- 7 минут

1. Гимнастика после сна /ежедневно /- 7 минут
2. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
3. Точечный массаж
4. Воздушные ванны /перед сном, после сна/

5. Физкультурные занятия /3 раза в неделю, в соответствии с возрастом/
6. Проветривание группы, спальни / согласно графика- ежедневно/
7. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
8. Закаливание водой /ежедневно- умывание/
  
9. Витаминизация: соки/фрукты/ежедневно/
- 10.Профилактические прививки / индивидуальный календарь прививок/
- 11.Закаливание солнцем /в летний период/
- 12.Профилактика плоскостопия /ежедневно/
- 13.Профилактика осанки детей /ежедневно/
- 14.Физкультминутки /ежедневно/
- 15.Подвижные игры /ежедневно/- 15 минут (2-4раза в день)
- 16.Прогулки /ежедневно/
- 17.Работа с родителями / проведение оздоровительных мероприятий в домашних условиях/

При организации двигательной активности воспитанников воспитатель группы применяет индивидуальный подход, помня о том, что физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости. Двигательную активность мы сочетаем с общедоступными закаливающими процедурами. При этом обязательно включаем в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики.

<b>Физкультурно-оздоровительная работа (разновозрастная группа )</b>	
Утренняя гимнастика	-Буцинская П.П. комплексы№1,2,3,4. -Харченко А.И. «Герои сказок» «Мы стройные», «Ловкая белка» и др.
Гимнастика после сна	«Весёлый котёнок», « Прогулка по

	морю», «Прогулка в лес», «Неболея», «Весёлые жуки».
Точечный массаж	«Лебединая шея», «Сдуваем листик», «Шагаем по пальчикам», «Правая ноздря, левая ноздря» и др.
Воздушные ванны	постоянно
Физкультурные занятия	По плану воспитателя
Пальчиковая гимнастика	«Апельсин», «Тарелка для Валерки», «Снежок», «В детский сад идти пора» и т.д. Массаж спец. мячиками.
Физкультминутки	«Хомка», «Буратино», «Ветер» и др.
Подвижные игры	«Найди пару», «Сова», «Ловишка», «Самолеты», «Дед Мороз», «Лиса и зайцы», в соответствии с возрастом детей
Прогулки	По плану воспитателя
Закаливание водой	Умывание прохладной водой
Ходьба босиком до и после сна	«Дорожка здоровья»; массажные коврики, стопотерапия

### Работа с родителями

(консультации, беседы, папки-передвижки и т.д.)

«Что такое закаливание»; «Одежда в детском саду»; «Этот простой насморк»; «Детская одежда зимой»; «Осторожно гололед»; «Гимнастика для детей дома»; «Профилактика ОРВИ»; «Формирование правильного дыхания у детей»; «Элементы дыхательной гимнастики»; «Как оборудовать

спортивный уголок для ребенка дома» и др.

Одним из направлений нашей деятельности является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.

**Дошкольники должны:**

- понимать значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
- научиться приемам самомассажа;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Результат нашей работы: снижение заболеваемости. Такая положительная динамика наблюдается в связи с проведением всех оздоровительных мероприятий. Считаем, что комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует укреплению здоровья детей.