

Дошкольная образовательная автономная некоммерческая организация
«Детский центр развития «Оранжерея»

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
2021-2022г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели оздоровительной работы

1. Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей
2. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
3. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи оздоровительной работы

1. Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.
2. Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.
3. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
4. Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.
5. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.
6. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.
7. Укреплять здоровье и закаливание детей,
8. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников; -
9. Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;
10. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

План оздоровительной работы

на 2021-22 учебный год

в разновозрастной группе

№ п\п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели,
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	воспитатели

4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	воспитатели
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели

Профилактические мероприятия

1.	– Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; – Чесночные «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед. работник
3.	Проветривание по графику	ежедневно	Младшие воспитатели
4.	Обработка помещений Дезаром	ежедневно	Медсестра воспитатели

Спортивные досуги, развлечения

1.	«Зимние олимпийские игры»	январь	воспитатели
2.	«Спортивный праздник «Будущие защитники Отечества»	февраль	воспитатели
3.	Спортивный праздник «Мы к звездам проложили путь!»	апрель	воспитатели
4.	Спортивный праздник «Бравые	май	воспитатели

	солдаты»		
5.	Каждую последнюю пятницу месяца дни здоровья по плану воспитателей	в течении года	воспитатели

Закаливающие мероприятия

1.	Воздушные ванны	в течение года	воспитатели
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	воспитатели
4.	Хождение по массажным дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	июль-август	воспитатели
8.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	сентябрь-август	воспитатели
9.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	май - октябрь	воспитатели
10.	Обливание ног водой	Июнь-август	Воспитатели. пом. воспитателя

Работа с родителями

1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	октябрь	воспитатели

	(консультация)		
4.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	воспитатели
5.	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	воспитатели
6.	«Безопасные прогулки в холодный период» (консультация)	январь	воспитатели
7.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	воспитатели
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	воспитатели
9.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели
11.	Заседание родительского клуба «Азбука воспитания здорового ребенка»	В течении учебного года	воспитатели родители
12.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	воспитатели
13.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно- оздоровительной работы в ДОО и семье	4 раза в год	воспитатели
14.	Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	Воспитатели родители