

План комплекса оздоровительных мероприятий

Цель: Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

- Укреплять здоровье воспитанников.
- Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
- Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
- Четко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
- Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадающий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; -занятия аэробикой; - пешие прогулки.	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья	Все группы
6	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
7	Музтерапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов; -музыкальное оформление фона занятий; -хоровое пение (в том числе звуковое)	Все группы
8	Стимулирующая терапия	-прививки (по плану оздоровительно-профилактических мероприятий)	Все группы
9	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед; -спец. занятия (ОБЖ)	Все группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Вторая младшая группа:

Прием детей на улице (летний период). Утренняя гимнастика в группе.

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.

Элементы обширного умывания.

Средняя группа:

Прием детей на улице (летний период).

Утренняя гимнастика.

Полоскание полости рта после обеда.

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

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры». Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Дыхательная гимнастика в кроватях.

Обширное умывание, ходьба босиком. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Старший дошкольный возраст:

Прием детей на улице (летний период).

Утренняя гимнастика.

Полоскание полости рта после завтрака и обеда.

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

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры». Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Дыхательная гимнастика в кроватях. Закаливание.

Обширное умывание, ходьба босиком. Упражнения на профилактику плоскостопия.