муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №8 г.Окуловка»

Примерный план  
сохранения и укрепления здоровья воспитанников   
на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель: воспитатель Астафьева Н.Н.

**Цели:**

1.Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребёнка.

2.Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей.

3.Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.

4.Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

**Задачи:**

1)Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.

2)Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.

3)Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях.

4)Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

5)Оптимизировать работу с семьёй по проблеме физического развития и оздоровления детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятий | Периодичность |
| ***Организация двигательной активности*** | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| 2. | Образовательная деятельность по физической культуре | 2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе |
| 3. | Прогулки с включением подвижных игр, игр с элементами спорта | Ежедневно |
| 4. | Корригирующая гимнастика после сна | Ежедневно |
| 5. | Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:  -пальчиковая гимнастика;  -дыхательная гимнастика;  -физкультминутки. | Ежедневно |
| ***Профилактические мероприятия*** | | |
| 1. | Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке.  -Чесночные бусы.  -Чесночно - луковая терапия. | Ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ |
| 2. | Использование ультрафиолетового рециркулятора воздуха. | Ежедневно:  утром с 7.30 по 9.30  вечером с 15.00 по 17.00 |
| 3. | Проветривание помещений по графику | Ежедневно |
| ***Закаливающие мероприятия*** | | |
| 1. | Утренний приём на свежем воздухе. | В хорошую погоду |
| 2. | Прогулка на свежем воздухе. | Ежедневно 2 раза в день |
| 3. | Практикую сон без маек (по согласию родителей) | Ежедневно |
| 4. | Гимнастика после сна в постели. | Ежедневно |
| 5. | Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой | Ежедневно |
| 6. | Босохождение по дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия | Ежедневно |
| 7. | Мытьё рук | Ежедневно |
| 8. | Облегчённая одежда в помещении | Ежедневно |
| ***Минутки здоровья*** | | |
| 1. | Беседа «Правильное поведение за столом» | Сентябрь |
| 2. | Беседа «Правильное питание» | Сентябрь |
| 3. | Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | Сентябрь |
| 4. | Беседа «Осторожно – лекарства» | Сентябрь |
| 5. | Беседа «Микробы вокруг нас» | Октябрь |
| 6. | Беседа «Предметы личной гигиены» | Октябрь |
| 7. | Беседа «Почему мы болеем?» | Октябрь |
| 8. | Беседа «Осторожно, простуда» | Октябрь |
| 9. | Беседа «Продукты – источники полезных бактерий» | Ноябрь |
| 10. | Беседа «Закаляйся, будешь здоров» | Ноябрь |
| 11. | Беседа «Здоровый сон и правильное питание» | Ноябрь |
| 12. | Беседа «Гигиена – это» | Ноябрь |
| 13. | Беседа «Польза движений» | Декабрь |
| 14. | Беседа «Правила безопасного поведения в быту, в различных видах деятельности, в разных ситуациях» | Декабрь |
| 15. | Беседа «Что такое тренировки, кто тренирует спортсменов» | Декабрь |
| 16. | Беседа «Какие продукты нельзя есть?» | Декабрь |
| 17. | Беседа «Где живёт витаминка? (польза овощей и фруктов) | Январь |
| 18. | Беседа «Как спорт влияет на здоровье» | Январь |
| 19. | Беседа «Детские шалости с огнём» | Январь |
| 20. | Беседа «Беседа о здоровье и чистоте» | Январь |
| 21. | Беседа «Твоё питание – твоё здоровье» | Февраль |
| 22. | Беседа «Мы со спортом дружим, спорт всем детям нужен» | Февраль |
| 23. | Беседа «Почему у каждого должно быть своё полотенце?» | Февраль |
| 24. | Беседа «И вкусно, и полезно!» | Февраль |
| 25. | Беседа «Последствия не мытых рук» | Март |
| 26. | Беседа «Как витамины помогают спортсменам?» | Март |
| 27. | Беседа «Выходить на лёд – опасно!» | Март |
| 28. | Беседа «Одежда и здоровье» | Март |
| 29. | Беседа «Соблюдение режима дня» | Апрель |
| 30. | Беседа «Какие бывают привычки?» | Апрель |
| 31. | Беседа «Когда ты дома один» | Апрель |
| 32. | Беседа «Моё здоровье и витамины» | Апрель |
| 33. | Беседа «Гигиена и хорошее здоровье» | Май |
| 34. | Беседа «Как себя вести с незнакомыми людьми на улице, в транспорте, дома» | Май |
| 35. | Беседа «Правила поведения с домашними и дикими животными» | Май |
| 36. | Беседа «Опасности природы в летнее время» | Май |
| ***Работа с родителями*** | | |
| 1. | Рекомендации родителям в осенне - зимний период по одежде детей | Сентябрь - Декабрь |
| 2. | Беседа «Режим в детском саду» | Сентябрь |
|  | Беседа «Почему режим дня необходимо соблюдать дома» | Октябрь |
| 3. | Индивидуальные беседы «Закаливаем детей» | Ноябрь |
| 4. | Памятка «Профилактика гриппа, кароновируса» | Декабрь |
| 5. | Консультация «Здоровый образ жизни семьи» | Январь |
| 6. | Памятка «Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы» | Февраль |
| 7. | Памятка «Берегите зрение детей» | Март |
| 8. | Памятка «Профилактика плоскостопия у детей» | Апрель |
| 9. | Беседа «Особенности питания детей летом» | май |
| ***Спортивные досуги*** | | |
| 1. | Эстафета «Здравствуй, детский сад!» | Сентябрь |
| 2. | «Фестиваль подвижных игр» | Октябрь |
| 3. | «Подружились мы с мячом» | Ноябрь |
| 4. | «Зимние забавы» | Январь |
| 5. | Вечер досуга «День защитника отечества» | Февраль |
| 6. | «Веселые забавы» | Апрель |
| 7. | «Веселые ребята» | Май |