

Утвержден

приказом № 123 от 31.08.2015г

# **Стратегический план по улучшению здоровья детей 2015-2016гг.**

Авторский коллектив: Джемакулова Б.А., заведующий;

Джемакулова М.Б. - старший воспитатель;

Заместитель по ВМР - Андриеш Т.Г

Воспитатели: Драган Г.П ; Джемакулова М.Б; Озова Т.А;

Инструкторы по физической культуре

Куклин С.Л.; Нифталиев С.Т .;

Психолог Кумукова К.М.

медсестра: Ханмурзаева А.К.,

# Пояснительная записка

Актуализируя проблему здоровья детей, мы разработали стратегический план работы по улучшению здоровья детей, исходя из условий дошкольного учреждения. Реализация плана происходит в сотрудничестве всего педагогического коллектива и родительской общественности.

ДОУ обеспечивает выполнение ФГОС по всем направлениям развития ребенка. Приоритетными направлениями в деятельности учреждения являются физкультурно-оздоровительное. Основопологающей нормативной базой являются Федеральный закон от 29.12.2012 №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПин 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013, Образовательная программа в МБДОУ, активно ведется работа по изучению ФГОС, прорабатывается стратегия работы с детьми-инвалидами (в данный момент таких детей в ДОУ нет), требующая определенных условий для инклюзивного образования.

Материально-техническое обеспечение детского сада позволяет успешно решать задачи по воспитанию, обучению, оздоровлению детей. ДОУ имеет бассейн, тренажерный, музыкальный залы, зимний сад, кабинеты логопеда, медицинский, методический кабинет, кабинет, кабинет Леготекии ряд служебных помещений.

В ДОУ имеется 12 групп: 9 групп общеразвивающие , 3 группы компенсирующие.

Ближайшее окружение: школа № 3, детская поликлиника №1, музей, городская библиотека, культурно-спортивный оздоровительный центр. Участок детского сада озеленен, имеет спортивную площадку, игровое оборудование.

Данный стратегический план улучшения здоровья детей это система работы, которая дает положительные результаты в сфере оздоровления дошкольников.

В приложении представлены фотографии детей в разных видах деятельности.

## ЦЕЛЬ: Обеспечение системного подхода к оздоровлению детей

№ п/п	Содержание	Возраст	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
<b>1</b>	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, психолог, медперсонал	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	2-7 лет	Постоянно	Воспитатели, психолог, медперсонал	В течение года
<b>2</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физ.воспитанию	В течение года
	Утренняя гимнастики	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатели	В течение года
	Час здоровья в бассейне подгруппами: плавание/профилактика сколиоза и плоскостопия	2-7 лет	2 раза в неделю для каждой возрастной группы	Инструктор по плаванию, медсестра	Октябрь-май
	Двигательная разминка между занятиями	4-7 лет	Ежедневно (5-10 мин)	Воспитатели	В течение года
	Физкультминутка	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Подвижные игры	2-7 лет	Ежедневно в группах, студиях, на	Воспитатели	В течение года

			прогулках			
	Оздоровительный бег на улице (физкультурный зал)	5-7 лет	Ежедневно	Инструктор по физ.воспитанию	С апреля по ноябрь на улице; с декабря по март в помещении	
	Пальчиковая гимнастика	2-4 года	2-4 раза в день	Воспитатели, логопед	В течение года	
<b>3</b>	<b>Активный отдых</b>					
	Походы	В парк	4-7 лет	1раз в месяц	Воспитатели, узкие специалисты	В течение года
		Берег Ево-Яхи	6-7 лет	1 раз в месяц	Воспитатели, узкие специалисты	Весной, летом
	Физкультурно-спортивные праздники	4-7 лет	1 раз в квартал	Инструктор по физ.воспитанию, воспитатели, медсестра	В течение года	
	Интегрированные развлечения	2-7 лет	Каникулярное время	Воспитатели, муз.работники	Ноябрь, январь, март, июнь	
	Развлекательные мероприятия на свежем воздухе	5-7 лет	2-3 раза в год (30-50 мин)	Инструкторы по физ.воспитанию, воспитатели	В течение года	
<b>4</b>	<b>Охрана психического здоровья</b>					
	Использование приемов релаксации:минуты тишины,муз.паузы	2-7 лет	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели	В течение года	
	Психокоррекционные групповые занятия,игры,тренинги с детьми по эмоциональному развитию	5-7 лет	2раза в неделю	Психолог,воспитатели	В течение года	
	Психокоррекционные групповые занятия с детьми старшего дошкольного возраста по интеллектуальному развитию	6-7 лет	2 раза в неделю	Психолог	В течение года	
	Психокоррекционные групповые занятия,игры с детьми старшего дошкольного возраста по развитию психических процессов	6-7 лет	2 раза в неделю	Психолог	В течение года	
	Индивидуальные занятия	4-7 лет	2 раза в неделю	Психолог	В течение года	
<b>5</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>					

	Массаж «9 волшебных точек» и «аурика» по методике А.А.Уманской	2-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатели, медработник	С октября по май
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-7 лет	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, медработник	В течение года
	Использование оксолиновой мази	2-7 лет	Ежедневно, 2 раза в день пред прогулкой	Медработник, воспитатели	Ноябрь-декабрь Март-апрель
	Обеспечение светового режима; Температурного режима: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сквозное проветривание</li> <li>• Одностороннее проветривание</li> </ul>	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработники	В течение года
		2-7 лет	Ежедневно в отсутствие детей	Воспитатели, контроль медработники	В течение года
		2-7 лет	По необходимости	Воспитатели. контроль медработники	В течение года
	Ходьба по массажным дорожкам	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, медсестра по закаливанию	В течение года
	Полоскание зева отварами трав, морской солью	4-7 лет	1 раз в день	Воспитатели, младшие воспитатели, контроль медработники	В течение года
	Гимнастика для глаз	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Занятия по валеологическому воспитанию	4-7 лет	1 раз в неделю	Воспитатель	В течение года
<b>6</b>	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Чесочно-луковые закуски	2-7 лет	Перед прогулкой, перед обедом	Медработник	Ноябрь, декабрь, февраль-апрель
	Аромамедальоны (чесночные)	2-7 лет	В течение дня, ежедневно	Воспитатели, контроль медработник	Октябрь-апрель
	Ароматизация помещений (	2-7 лет	В течение	Воспитатели, контроль	Октябрь-апрель

	чесночные,луковые букетики)		дня,ежедневно	медработник	
<b>7</b>	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки в зимнем саду	2-7 лет	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Местное закаливание водой (умывание)	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Рижский метод закаливания	3-7 лет	Ежедневно	Воспитатели,контроль медработник	В течение года
	Игры с водой	2-7 лет	Во время прогулки,во время занятий	Воспитатели	По возможности
<b>8</b>	<b>Лечебно-оздоровительная работа</b>				
	Лечебное полоскание горла				
	Противовоспалительными травами(шалфей,эвкалипт ,ромашка	4-7 лет	До сна	Мед. работник,младший воспитатель	Ноябрь-апрель
	Витаминотерапия				
	Ревит,поливит	2-7 лет	По 1 раз в течение 10 дней	Медработник	Декабрь-февраль
	Настойка шиповника	2-7 лет	По графику	Медработник	Октябрь,ноябрь,январь, Март
	Витаминизация третьего блюда	2-7 лет	Ежедневно	Медработник	В течение года
	Природные адаптогены				
	элеутерококк	2-3 года	В период адаптации	Медработник	По мере поступления детей
<b>9</b>	<b>Работа с детьми,имеющими плоскостопие,нарушение осанки</b>				

	Корригирующая гимнастика (индивидуально)	Старшая и подготовит. группы	2 раза в неделю	Медработник, инструктор по физ.воспитанию (индивидуально)	В течение года
	Использование спортивного комплекса на участке ДОУ «Обезьянник»	Старшая и подготовит. группы	2 раза в неделю	Инструктор по физ.воспитанию (индивидуально)	В течение года
<b>10</b>	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность ДОУ с семьей</b>				
	Летние оздоровительные мероприятия	2-7 лет	По плану	Педагоги ДОУ, медработник	Июнь-август
	Традиционные физкультурно-оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка и проведение физкульт.досугов,праздников</li> <li>• Дни здоровья</li> <li>• Конкурсы</li> <li>• Посещение открытых занятий</li> <li>• Походы,экскурсии</li> <li>•</li> </ul>	3-7 лет	По плану	Педагоги,медработник	В течение года
	<b>Проектная деятельность</b>				
	Создание и реализация проектов: проект долгосрочный «Здоровишка»	4-7 лет	В течение года	Воспитатели,инструктор по плаванию,медработник	Результат:низкий уровень заболеваемости
	Проект «снежный городок»	Воспит. и родит. Детей всех возрастных групп	Зимнее время	Воспитатели,родители,инструктор по физ.воспитанию	Результат:снежные постройки для двигательной активности детей
	Проект «Пешеход»	Воспит. и родит. Детей всех возрастных групп,сотрудник	Сентябрь-ноябрь Апрель-май	Воспитатели,родители,инструктор по физ.воспитанию	Результат:осведомленность детей в обл. ПДД,подготовка к школьному обучению

		и ГИБДД			
	<b>Просветительная методическая работа</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Курсы педагогического мастерства для педагогов и специалистов ДОУ</li> <li>• Консультация для педагогов и родителей</li> <li>• Информационные стенды</li> <li>• Фотовыставки</li> <li>• Выпуск буклетов</li> <li>• Периодическая печать</li> <li>• Семинары-практикумы для родителей и педагогов</li> <li>• Родительская конференция</li> <li>• Разработка рекомендаций, памяток для родителей и педагогов.</li> </ul>	Педагоги ДОУ и родители детей всех возрастных групп	Постоянно	Коллектив педагогов	В течение года

# Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни

Педагоги

Педагогика сотрудничества

семья

Изучение программ инновации

Медицинские работники.  
Оздоровительная работа

Анкетирование

Планирование работы с детьми

Инструктор по физ.воспитанию

Медперсонал

Инструктор по плаванию

Родительское собрание

Оборудование предметно-развивающей игры	Учитель-логопед	Педагог-психолог	Консультативные пункты
	Воспитанники ДОУ		Совместная работа

## Организация двигательного режима детей 2-7 лет

№	Вид занятия и форма двигательной деятельности	Особенности организации двигательного режима		
		2-3 г	3-5 л	5-7л
<b>Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий</b>				
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе, музыкальном зале, зимнем саду или на улице 5-12 мин		
2	Двигательная разминка между занятиями статического характера	Одно занятие статического характера	Ежедневно в течение 5-12 мин	
3	Физкультминутка	Ежедневно, на каждом занятии, характер зависит от вида и содержания занятий, 3-5 мин		
4	Подвижные игры	Ежедневно в группах, студиях, на прогулках 7-15 мин		
5	Дифференцированные игры на прогулке	Ежедневно (по погоде) в вечернее время 5-10 мин		
6	Прогулки, походы в парк, на берег Ево-Яхи	—	В парк 1 раз в месяц	1 раз в месяц

7	Оздоровительный бег на улице (зимнем саду)	—	2-3 раза в неделю(по погоде) 3-7 мин	
8	Прогулки в зимнем саду	3 раза в неделю,в утреннее время 10- 15 мин	Если погода не позволяет прогулку на улице 15- 20 мин	
9	Ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна		
10	Игры с водой	1-2 раза в неделю в группе 5-7 мин		
11	Лечебная гимнастика (индивидуально по рекомендации врача)	1=2 раза в неделю 7-15 мин		
12	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателей, продолжительность зависит от индивидуальных и возрастных особенностей		
<b>Физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня</b>				
1	Занятия по физической культуре	2р в неделю 7-10 мин	2р в неделю 10-20 мин	2р в неделю 20-25 мин
2	Час здоровья в бассейне подгруппами. Плавание+профилактические мероприятия	1 р в неделю 10-15 мин	1р в неделю 15-20 мин	1р в неделю 25-30 мин
<b>Активный отдых</b>				
1	Физкультурно-спортивные праздники	—		1р в квартал 40-45 мин
2	Физкультурный досуг	—		1-2 р в месяц 30-40 мин

3	Интегрированные развлечения	—	Каникулярная неделя (ноябрь, январь, март)  40-50 мин
4	Походы	—	1 раз в месяц
5	Развлекательные мероприятия на свежем воздухе	—	2-3 раза в год  30-50 мин
<b>Дополнительные образовательные услуги (по желанию родителей)</b>			
1	Занятия в бассейне по 3-5 человек ( по желанию родителей)	—	1-2 раа в неделю  20-30 мин
2	Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр, ритмики (3-7 человек)	—	1-2 раза в неделю во 2 половине дня 15-25 мин
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность ДОУ и семьями</b>			
1	Традиционные физкультурно-оздоровительные мероприятия	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, конкурсов, посещение открытых занятий, походы, экскурсий по плану.	
2	Просветительская и методическая работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Курсы педагогического мастерства для педагогов и специалистов ДОУ</li> <li>-Консультации для педагогов и родителей</li> <li>-информационные стенды</li> <li>-фотовыставки</li> </ul>	Заведующий ДОУ, старший воспитатель, педагогический коллектив

		<ul style="list-style-type: none"><li>-выпуск буклетов по направлениям</li><li>-периодическая печать</li><li>-семинары-практикумы для родителей и педагогов</li><li>-родительская конференция</li><li>-разработка рекомендаций, памяток для родителей и педагогов</li><li>-конкурсные мероприятия</li></ul>	
--	--	---	--

## **Система оздоровительных мероприятий**

№	Наименование оздоровительных процедур	Методы и приёмы оздоровления в воспитательно-образовательном процессе	Сроки и длительность проведения мероприятий	Беседа
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни ребенка в детском саду</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гибкий режим;</li> <li>• учет биоритмов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно</li> <li>• ежедневно</li> </ul>	<p><b>I квартал</b> <b>Сентябрь</b></p> <p>Беседа с детьми «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу».</p>
2.	<b>Физическое развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика для общего развития детского организма;</li> <li>• физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>• подвижные и динамические игры;</li> <li>• упражнения на спортивном комплексе;</li> <li>• игры в “сухом” бассейне</li> <li>• Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: -</li> <li>• гимнастика для глаз; -</li> <li>• пальчиковая гимнастика;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;</li> <li>• физкультминутки</li> <li>• плавание в бассейне</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно утром</li> <li>• 2 раза в неделю</li> <li>• ежедневно в течение дня</li> <li>• ежедневно в течение дня</li> <li>• ежедневно</li> <li>• ежедневно течение дня</li> <li>• ежедневно после сна</li> <li>• ежедневно после сна</li> <li>• ежедневно после сна</li> <li>• один раз в неделю</li> </ul>	<p>Сюжетно-ролевая игра «Поликлиника».</p> <p><b>Октябрь</b></p> <p>Подвижная игра «Делай, как я».</p> <p>Дидактическая игра «Найди два одинаковых мяча».</p> <p><b>Ноябрь</b></p> <p>Заучивание с детьми пословиц, поговорок о здоровье.</p> <p>Советы родителям «Мне надо много двигаться».</p>

3.	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание с использованием художественного слова;</li> <li>• мытьё рук;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• соблюдение питьевого режима;</li> <li>• обеспечение чистоты среды (Люстра Чижевского, кварцевание).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно 2 раза в день</li> <li>• ежедневно</li> <li>• 1 раз в неделю</li> <li>• ежедневно</li> <li>• ежедневно</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>II квартал</b></p> <p><b>Декабрь</b> Зачем мыть руки с мылом? Зачем ходить босиком по коврикам-массажерам?</p> <p><b>Январь</b></p>
4.	<b>Использование естественной среды для закаливающих мероприятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проветривание помещений</li> <li>• Сон с доступом свежего воздуха</li> <li>• Прогулки на свежем воздухе</li> <li>• Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно в течение года</li> <li>• ежедневно в летний период</li> <li>• ежедневно</li> <li>• ежедневно</li> </ul>	<p>Консультация «Начинаем утро с зарядки»</p> <p>Консультация «Профилактика гриппа – оздоровление детей в детском саду и дома»</p> <p>Памятка «Как уберечься от простуды»</p> <p><b>Февраль</b></p>
5.	<b>Фитотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация фитобара.</li> <li>• Полоскание горла солевым раствором</li> <li>• Чесночные бусы</li> <li>• Фитопрофилактика луком,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно</li> <li>• ежедневно</li> </ul>	<p>Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье».</p> <p>Чтение: С. Калуткиян «Кто скорее допьет», «Маша обедает»</p> <p>Д/игры «Расскажем Карлсону»,</p>

		чесноком.		«Как надо правильно кушать» Сюжетно – ролевая игра «К нам в гости пришла кукла Катя»
6.	<b>Музыкотерапия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• муз. оформление фона занятий;</li> <li>• Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ежедневно</li> <li>• занятия по ИЗО</li> <li>• Физкультминутки</li> </ul>	<b>IV квартал</b> <b>Март</b> К. Чуковский «Доктор Айболит», стихотворения о здоровье Александрова «Купание», К. Чуковский «Мойдодыр» Зайцев <b>Апрель</b>
7.	<b>Аутотренинг и психогимнастика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>• Психогимнастика в сочетании с само массажем.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 раза в неделю</li> </ul>	«Дружи с водой», загадки и пословицы о здоровом образе жизни «Про девочку, которая плохо кушала» С. Маршак, «Девочка чумазая» А. Барто. Подобраны мультипликационные фильмы по теме из серии «Азбука здоровья. Смешарики».
8.	<b>Закаливание</b> а) естественное б) специальное	<ul style="list-style-type: none"> <li>• босоножье;</li> <li>• солевое закаливание</li> <li>• дыхательное</li> <li>• полоскание рта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• летом</li> <li>• ежедневно после дневного сна</li> <li>• после приема пищи</li> </ul>	<b>Май</b> Беседа: «Фрукты полезны взрослым и детям»  Беседа: «О здоровой пище».  Одевание-раздевание  Чтение: И. Муравейка «Я сама»,

				<p>Н. Павлова «Чьи башмачки»</p> <p>Д/игры: «Покажем кукле, как нужно складывать вещи перед сном»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «наши вещи»</p> <p>п/и «Паровоз», «Самолеты», «Ловишки», «Чижик», «Птичка», «Волк и олени», «Наседка и цыплята»</p>
9.	<p><b>Работа с родителями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Праздники и развлечения: "Папа, мама, я – спортивная семья", "Зеленая аптека", "Друзья здоровья", "Веселые старты";</li> <li>• Семейные клубы по интересам: "Вместе весело играть", "Спортивная семья";</li> <li>• Родительские собрания;</li> <li>• Анкетирование</li> </ul> <p>Консультация «Поговорим о правильном питании».</p>		

	<p>Наглядная агитация «Уголок здоровья».</p> <p>Беседа «О необходимости развития мелкой моторики рук»</p> <p>Памятка для родителей по оздоровлению детей в весенний период.</p> <p>Беседа «О соблюдении режима дня в детском саду и дома».</p> <p>Консультация «Нужен ли дневной сон».</p> <p>«Расти здоровым, малыш»</p>		
--	---	--	--





месяц	Совместная работа воспитателя с детьми по ЗОЖ	Взаимодействие с родителями
Сентябрь	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Ребенок и здоровье»</p> <p><b>Беседа:</b>«Полезные продукты»</p> <p>Одевание-раздевание</p> <p><b>Чтение:</b>Е.Кан «Наша зарядка»</p> <p><b>Д/игры:</b> «Таня простудилась»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра : «Азбука здоровья и гигиены»</p>	<p><b>Беседа:</b> «Как сберечь здоровье детей».</p> <p><b>Наглядная агитация</b> «Уголок здоровья»</p> <p><b>Консультация:</b> к здоровой семье через детский сад!</p>
Октябрь	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p>	<p><b>Консультация:</b> «Одежда детей в осенний период»</p> <p><b>Беседа:</b> «Поговорим о правильном питании»</p>

	<p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Личная гигиена»</p> <p><b>Беседа:</b>«Тело человека»</p> <p>Умывание</p> <p><b>Чтение:</b> Чуковский К. «Мойдодыр»</p> <p>2.<b>Д/игры:</b> «Оденем куклу на прогулку»</p> <p>3.Сюжетно – ролевая игра «Мы идем умываться»</p> <p>Содержание в порядке одежды и обуви</p> <p>Показ приёмов работы, объяснение, напоминание.</p>	<p><b>Консультация:</b> «Развитие мелкой моторики дошкольников»</p> <p><b>Родительское собрание:</b> «Вирусные заболевания, как их предотвратить.»»</p>
Ноябрь	<p>Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая</p>	<p><b>Консультация:</b> Будь здоров, малыш!</p> <p><b>Беседа:</b> Забота о здоровье ребенка.</p>

	<p>гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Витамины и здоровый организм».</p> <p><b>Беседы:</b> «Запомните, детки, таблетки – не конфетки»</p> <p><b>Беседа:</b>«Полезная и вредная еда»</p> <p><b>Чтение:</b></p> <p><b>Д/игры:</b> «Научим мишку правильно умываться»</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Моем, моем, моем чисто».</p>	<p><b>Памятка:</b> «Возрастные особенности детей пятого года жизни».</p> <p><b>Рекомендации</b> «Режим дня в детском саду»</p>
Декабрь	<p>Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p>	<p><b>Памятка</b> «Игры и забавы зимой»</p> <p><b>Консультация</b> «Профилактика гриппа – оздоровление детей в детском саду и дома»</p> <p><b>Беседа</b> «О необходимости развития мелкой моторики рук»</p>

	<p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Витамины и здоровый организм»</p> <p><b>Беседа:</b>«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»</p> <p>д/и: «Расчистим улицы города от снега»</p> <p>Сюж.-рол. игра : «Айболит»</p>	<p><b>Консультация:</b> «Осторожно гололед!»</p>
<p>Январь</p>	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Катаемся на горке»</p> <p><b>Беседа:</b> «как избежать обморожения»</p>	<p>День вопросов и ответов «Мой ребенок, как он».</p> <p>Консультация- практикум Роль дидактической игры в семье и д.с.</p> <p>«Развиваем речь детей»- картотека пальчиковых игр.</p>

	<p>д/и: «Как вырасти здоровым»</p> <p>Сюж.-рол. игра : «Как зайка ходит к главному врачу»</p>	
Февраль	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b>«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!</p> <p><b>Беседа:</b> «Врачи - наши помощники»</p> <p>д/и: «Правила гигиены»</p> <p>Сюж.-рол. игра : «сказочный доктор»</p>	<p><b>Консультация:</b> «О здоровье всерьез!»</p> <p><b>Беседа:</b>«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»</p> <p><b>Консультация</b> «Роль движений в жизни ребенка».</p>
Март	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая</p>	<p><b>Консультация:</b> «Здоровая семья -здоровые дети!»</p> <p><b>Патятка :</b>Сон и его организация</p> <p><b>Беседа:</b> «Здоровье ребенка в наших руках».</p>

	<p>гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Если хочешь быть здоровым»</p> <p>д/и «Опасно – не опасно»</p>	
<p>Апрель</p>	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Тепловой и солнечный удар»</p> <p><b>Беседа:</b> «Как я буду заботиться о своем здоровье»</p> <p>д/и: «К какому врачу пойдём?»</p>	<p><b>Консультация</b> «Прогулка и ее значение для укрепления здоровья ребёнка»</p> <p><b>Беседа</b> «Безопасные дороги-детям!»</p> <p><b>Беседа:</b>«<b>Значение подвижных игр на свежем воздухе</b>»</p>

	Сюж.-рол. игра : «Больница»	
Май	<p>Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.</p> <p>Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.</p> <p>Бассейн- 1 раз в неделю.</p> <p>Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.</p> <p><b>Беседа:</b> «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу!»</p> <p><b>Беседа:</b> «о здоровье и чистоте.»</p> <p>д/и: «Ребёнок и здоровье»</p> <p>Сюж.-рол. игра : «Полечим куклу»</p>	<p><b>Родительское собрание</b> «Итоги воспитательно-образовательной работы за учебный год»</p> <p><b>Консультация</b> «Артикуляционная гимнастика»</p> <p><b>Беседа</b> «Болезни грязных рук»</p>



## Перспективно-календарный план работы с родителями по формированию ЗОЖ в старшей группе на 2015-2016 учебный год

Месяц	Тема	Цель	С родителями
Сентябрь	ЗОЖ.	Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.	<p>1. Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2. Оформление папки – передвижки «Здоровы образ жизни семьи»; «Здоровье ребенка в наших руках»</li> <li>3. Гостиная здоровья: «Здоровый ребенок — здоровое общество».</li> <li>• Беседа «Что такое ЗОЖ?</li> <li>• Презентация: «Если хочешь быть здоровым».</li> <li>• Составление памятки: «Здоровье-главное богатство человека».</li> </ul>
Октябрь	Витамины и полезные продукты.	Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.	<p>1. Оформление папки- передвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»</p> <p>2. Гостиная здоровья «Питание детей старшего дошкольного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентация «Целебные свойства овощей, фруктов и ягод».</li> <li>• Семинар – практикум «Игры на кухне».</li> </ul> <p>3. Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости».</p> <p>4. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» для родителей и детей старшего дошкольного возраста.</p>

Ноябрь	Закаливание.	Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания.	<p>1. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей»</p> <p>2. Гостиная здоровья: «Закаливание».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фотовыставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»</li> <li>• Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома».</li> <li>• Памятки: «Нетрадиционные методы закаливания».</li> </ul>
Декабрь	Дыхательная гимнастика.	Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средство увеличения защитных сил организма.	<p>1. Оформление папки-передвижки «Все о дыхании ребенка»; «Ароматерапия для детей».</p> <p>2. Гостиная здоровья «Дыхательная гимнастика»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методические рекомендации « Развитие речевого дыхания».</li> <li>• Показ презентации «Дыхательная гимнастика в детском саду».</li> <li>• Показ видеофрагментов пятиминутки с использованием дыхательной гимнастики детьми старшего дошкольного возраста.</li> <li>• Семинар-практикум «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой»</li> </ul> <p>3. Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки». «Игры, которые лечат»</p>



## Модель физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ



**Перспективно-календарный план работы с родителями по формированию ЗОЖ в  
старшей группе  
На 2015-2016 учебный год**

Месяц	Тема	Цель	С родителями
Сентябрь	ЗОЖ.	Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста.	<p>1. Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2. Оформление папки – передвижки «Здоровы образ жизни семьи»; «Здоровье ребенка в наших руках»</li> <li>3. Гостиная здоровья: «Здоровый ребенок — здоровое общество».</li> <li>• Беседа «Что такое ЗОЖ?</li> <li>• Презентация: «Если хочешь быть здоровым».</li> <li>• Составление памятки: «Здоровье-главное богатство человека».</li> </ul>
Октябрь	Витамины и полезные продукты.	Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста.	<p>1. Оформление папки- передвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»</p> <p>2. Гостиная здоровья «Питание детей старшего дошкольного возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Презентация «Целебные свойства овощей, фруктов и ягод».</li> <li>• Семинар – практикум «Игры на кухне».</li> </ul> <p>3. Памятка: «Культура еды», «Безобидные сладости».</p> <p>4. Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» для родителей и детей старшего дошкольного возраста.</p>

Ноябрь	Закаливание.	Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами закаливания. Познакомить родителей с нетрадиционными методами закаливания.	<p>1. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей»</p> <p>2. Гостиная здоровья: «Закаливание».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фотовыставка: «Как мы закаливаемся в детском саду»</li> <li>• Семинар-практикум «Закаливание ребенка дома».</li> <li>• Памятки: «Нетрадиционные методы закаливания».</li> </ul>
Декабрь	Дыхательная гимнастика.	Познакомить родителей с дыхательной гимнастикой, своеобразной зарядкой нервной системы, помогающая сбросить напряжение, которая к тому же является хорошим средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Познакомить родителей с техникой точечного массажа, как средство увеличения защитных сил организма.	<p>1. Оформление папки-передвижки «Все о дыхании ребенка»; «Ароматерапия для детей».</p> <p>2. Гостиная здоровья «Дыхательная гимнастика»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методические рекомендации « Развитие речевого дыхания».</li> <li>• Показ презентации «Дыхательная гимнастика в детском саду».</li> <li>• Показ видеофрагментов пятиминутки с использованием дыхательной гимнастики детьми старшего дошкольного возраста.</li> <li>• Семинар-практикум «Дыхательная гимнастика вместе с мамой, вместе с папой»</li> </ul> <p>3. Памятки: «Точечный массаж носа или волшебные точки». «Игры, которые лечат»</p>

## Сентябрь

1. Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.
2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.
3. Психогимнастика: «Мы пойдем гулять», «Солнышко и тучка», «Нос и мяч».
4. Бассейн- 1 раз в неделю.
5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.
6. Беседа: «Ребенок и здоровье»
7. Д/И: « Правила гигиены», «Угадай по запаху», «Ты моя частичка», «Запомни движение», «Природа и человек».
8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.
9. Сюжетно-ролевая игра «Семья покупает полезные продукты»
10. П/И: «Плетень», «Ласточка», «Коники», «Ветерок», «Курица и Цыплята», «Кот и мыши».

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и йода

1. Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

2. Калия иодит ежедневно 1 таб. во время завтрака

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминация

Отвар шиповника/морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль.

## Октябрь

1. Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.
2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.
3. Психогимнастика: «Таланты и поклонники», «Встречные колечки», «Слушай команду», «Письма на ладони»
4. Бассейн- 1 раз в неделю.
5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.
6. Беседа: «Полезные продукты»
7. Д/И: «О чем говорит светофор», «Если кто-то заболел», «Источник опасности», «Мой любимый овощ».
8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.
9. Сюжетно-ролевая игра: «Моем, моем чисто».
10. П/игры: «Поезд», «Найди флажок», «Олени и охотники», «Кто разбудил медведя?», «Где позвонили?», «Бабочка».

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и гриппа

1. Вакцинация против гриппа

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминация

Отвар шиповника/морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю.

Кислородный коктейль

## Ноябрь

1. Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.

2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.

3. Психогимнастика: «Рисуем узоры», «Определи слово», «Закончи рассказ», «Придумай сам».

4. Бассейн- 1 раз в неделю.

5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.

6. Беседа: «Правила гигиены»

«Тело человека»

7. Умывание прохладной водой 14°-16°С.

8.Д/игры: « Источники опасности», «Что мы знаем о вещах», «На прогулке», «Если малыш поранился», «Природа и человек», «Что растет в краю родном?»

9. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.

10.П/И:«Карусели», « Угадай по голосу», «Перебежки», «Тропинка», «Водяной», «Оленья упряжка», «Салки», «Море волнуется».

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

Отвар шиповника, морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль.

## **Декабрь**

1.Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.

2.Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.

3.Психогимнастика: «Добавлялки», «Очень-очень вкусный пирог»,

4.Бассейн- 1 раз в неделю.

5. Закаливающие мероприятия - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.

6. Беседа: «Витамины и здоровый организм»

«Сохрани свое здоровье сам»

7. Д/И: «Огонь друг или враг», «По грибы», «Определи растение по запаху», «Сто бед»

8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.

9. П/И: «Ловишки», «Кот и мыши», «Птички и кошка», «Гуси-лебеди», «Куропатки и охотники», «У медведя во бору», «Передай обручи», «Лохматый пес»

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и гриппа

1. Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

2. Противовирусные химиопрепараты: оксалиновая мазь – 2 недели заклад. в нос.

Витаминизация

Кислородный коктейль

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой.

## Январь

1. Утренняя гимнастика, корректирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.

2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.

3. Психогимнастика: «Воздушные шарик», «Корабль и ветер».

4. Бассейн- 1 раз в неделю.

5. Закаливающие мероприятия- - босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.

6. Беседа: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».

7. Д/И: «Азбука здоровья», «Таня простудилась», «Правила гигиены».

8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.

9. П/И: «Туннель», «Сбей грушу», «Ловкие пальцы».

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и гриппа

1. Поливитамин по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

2. Противовирусные химиопрепараты: оксалиновая мазь – 2 недели заклад. в нос.

Витаминизация

Кислородный коктейль

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой.

## Февраль

1. Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.
2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.
3. Психогимнастика: «Дудочка», «Танцующие руки».
4. Бассейн- 1 раз в неделю.
5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.
6. Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»
7. Д/И: «Составляем меню», «Лабиринты здоровья», «Готовим салат».
8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.
9. П/И: «Эхо», «Переправа на плотках», «Горячая картошка».

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и гриппа

1. Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

2. Противовирусные химиопрепараты: оксалиновая мазь – 2 недели заклад. в нос.

Витаминизация

Кислородный коктейль

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой.

## Март

1. Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.

2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.

3. Психогимнастика: «Дудочка», «Танцующие руки».

4. Бассейн- 1 раз в неделю.

5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.

6. Беседа: «Врачи – наши помощники».

7. Д/И: «Узнай на ощупь», «Узнай по описанию», «Вредно – полезно».

8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.

9. П/И: «Поменяйся местами», «Замри», «Будь внимателен».

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

Отвар шиповника, морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль.

## Апрель

1. Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.

2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.

3. Психогимнастика: «Гусеница», «Смена ритмов».

4. Бассейн- 1 раз в неделю.

5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.

6. Беседа: «Как я буду заботиться о своем здоровье».

7. Д/И: «Почему заболели ребята? », «Найди лишнее», «Витаминный бильярд».

8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.

9. П/И: «День и ночь», «Ручейки и озера», «Горелки».

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

Отвар шиповника, морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль.

## Май

1. Утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна-ежедневно.

2. Дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, -ежедневно в режимных процессах.

3. Психогимнастика: «Зайки и слоны», «Волшебный стул».

4. Бассейн- 1 раз в неделю.

5. Закаливающие мероприятия- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится после дневного сна, умывание холодной водой после дневного сна.

6. Беседа: «Где прячется здоровье?».

7. Д/И: «Где растет каша», «Во фруктовом царстве, овощном государстве»,

«Чудесный мешочек».

8. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно.

9. П/И: «Краски», «Быстро возьми», «Совушка».

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

Отвар шиповника, морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль.







## Сентябрь

1. Закаливание
2. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно
3. Умывание прохладной водой 14°-16°С
4. Дневной сон в хорошо проветриваемой комнате
5. Оздоровительная гимнастика после сна
6. Комплексы дыхательной гимнастики в течение дня в помещении и на прогулке.
7. Комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и йода

1. Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

2. Калия иодит ежедневно 1 таб. во время завтрака

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Отвар шиповника/морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль

## Октябрь

1. Закаливание

2. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно
3. Умывание прохладной водой 14°-16°С
4. Дневной сон в хорошо проветриваемой комнате
5. Оздоровительная гимнастика после сна
6. Упражнения и игры направленные на улучшение и развитие зрительных функций – в течение месяца ежедневно.
7. Комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.
8. Комплексы дыхательной гимнастики в течение дня в помещении и на прогулке.

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и гриппа

1. Вакцинация против гриппа

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Отвар шиповника/морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю.

Кислородный коктейль

## **Ноябрь**

1. Закаливание
2. Игры, прогулки на свежем воздухе – регулярно
3. Умывание прохладной водой 14°-16°С
4. Дневной сон в хорошо проветриваемой комнате

5. Оздоровительная гимнастика после сна.
6. Комплексы дыхательной гимнастики в течение дня в помещении и на прогулке.
7. Комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой

Витаминизация

Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

Отвар шиповника, морс из клюквы 150, 0 мл – ясли, 200, 0 мл - старшие группы 1-2 раза в неделю

Кислородный коктейль

## **2 квартал**

### **Декабрь**

1. Закаливание
2. Игры, прогулки на свежем воздухе
3. Воздушные ванны в сочетании с утренней гимнастикой
4. Оздоровительная гимнастика после сна
5. Общие развивающие упражнения, направленные на развитие двигательной активности: со снарядами, обручами, гимнастическими палками и т. д.
6. Комплексы дыхательной гимнастики в течение дня в помещении и на прогулке.

7. Комплексы гимнастики по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

Сезонная иммунокорректирующая профилактика ОРЗ и гриппа

1. Поливитамины по 1 др. в день 2 недели.

Ежедневная витаминизация третьего блюда в количестве 40 мл аскорбиновой кислоты (дети от 1 года до 6 лет)

2. Противовирусные химиопрепараты: оксалиновая мазь – 2 недели заклад. в нос.

Витаминизация

Кислородный коктейль

Профилактика стоматологических заболеваний и горла

Полоскание горла и полости рта настоем трав, водой.





## *Работа с родителями.*

- 1. Совместные родительские собрания на тему:** «Организация воспитательной и оздоровительной работы ДОУ».
- 2. Групповые родительские собрания:** «Агрессивное поведение детей»
- 3. Шпаргалка для родителей:** «Профилактика агрессивного поведения у детей», «Игра это серьёзно»,
- 4. Консультации** «Организация семейных прогулок», «Крепкий сон ребенка», «Организация игр, прогулок на свежем воздухе».
- 5. Книжка – передвижка:** «Чем занять ребенка в плохую погоду? »
- 6. Советы:** «Режим- это важно», стихи для заучивания «Времена года», «Игры с мячом».
- 7. Организация информационной среды:** «Выставка фотографий, рисунков», «Организация информационных стендов для родителей».
- 8. Клубы:** «День здоровья», «Здоровый малыш».
- 9. Совместная деятельность:** «Тематические физкультурные занятия».
- 10. Беседа** о правильной одежде в зимний период, консультации о пользе дополнительных прогулок, постоянное информирование родителей о состоянии ребенка.
- 11. Анкетирование:** «Здоровый ребёнок».

Таким образом, результаты опроса родителей показали, что, с одной стороны, практически все они понимают важность профилактики заболеваемости и обеспокоены состоянием здоровья своих детей, но с другой стороны, во многих семьях нарушается режим сна и отдыха и еще много других аспектов сохранения здоровья детей, связанных с особенностями их развития в дошкольном возрасте. Из этого следует, что необходимо организовать дополнительную работу по повышению педагогической компетенции родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Мы считаем, что успех в работе зависит не только от верно выбранных методов и приемов, принципов взаимодействия, но и от правильно организованной совместной деятельности с родителями. Ведь семья – это особого рода коллектив.

