

К основной общеобразовательной программе
дошкольного образования муниципального
общеобразовательного учреждения
«Кипчаковская средняя школа»

Приказ от «28» августа 2020 г.
№ 60 о/д

**Цикл оздоровительных мероприятий
для детей дошкольного возраста
в условиях детского сада**

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 неспецифической 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/ - 20 минут
6. Проветривание группы, спальни / согласно графика/

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 воспитатели группы применяют 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.

Физкультурно-оздоровительная работа (разновозрастная группа)	
Утренняя гимнастика	-Бущинская 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», «Неболейка», «Весёлые жуки».
Точечный массаж	«Лебединая шея», «Сдуваем листик», «Шагаем по пальчикам», «Правая ноздря, левая ноздря» и др.
Воздушные ванны	
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».
Прогулки	По плану воспит.-образов. работы.
Закаливание водой	Умывание прохладной водой
Ходьба босиком до и после сна	«Дорожка здоровья»; массажные коврики.

Работа с родителями

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

«Что такое закаливание»; «Одежда в детском саду»; «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.