

План физкультурно-оздоровительной работы
на 2023-2024 учебный год
в разновозрастной дошкольной группе «Звездочка»
МБОУ «Тинская СШ № 3 им. В.Т. Комовича»

Воспитатели: Федорович О.М.

Гоппе А.В.

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 2023-2024 учебный год

№ 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	Воспитатели, пом. воспитателя
4.	Технология воздействия цвета	ежедневно	

Спортивные досуги, развлечения

1.	«Народные игры- залог здоровья».	сентябрь	воспитатели
2.	«Фестиваль подвижных игр».	октябрь	воспитатели
3.	«Подружились мы с мячом»	ноябрь	воспитатели
4.	«Спортландия»	декабрь	Воспитатели
5.	«Зимние забавы»	январь	воспитатели
6.	«Сильные и смелые- мужчины нашей группы»	февраль	воспитатели
7.	«А ну-ка, мамочки»	март	воспитатели
8.	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели
9.	«Бравые солдаты»	май	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 с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-июнь	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	июнь	воспитатели

8.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	сентябрь-июнь	воспитатели
9.	Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	май-июнь	воспитатели
Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению			
1. 2. 3.	Беседа «Я- человек» Акция «Соблюдай режим дня» Беседы по ЗОЖ из картотеки	Сентябрь Каждую неделю по одной беседе	воспитатели
1. 2. 3.	Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании» Беседы по ЗОЖ из картотеки Информационно -познавательный проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта»	Октябрь Каждую неделю по одной беседе	воспитатели
1. 2. 3.	Беседы по ЗОЖ из картотеки Акция «Подготовь свой организм к холодам» Квест –игра «10 золотых правил здоровья»	ноябрь	воспитатели
1. 2. 3. 4	Викторина «Подружись с зарядкой» Беседа «Кто с закаливанием дружит, никогда не тужит» Оздоровительная акция «Семейная зарядка» Информационно – познавательный проект «Зимние забавы и виды спорта»	декабрь	воспитатели
1. 2.	Беседа «Доктор Здоровая Пицца» Квест-игра «Полезные и вредные продукты»	январь	воспитатели
1. 2. 3.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье» Оздоровительная акция «Береги здоровье с молодая» Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»	февраль	воспитатели
1.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»	март	воспитатели

2.	Знакомство с олимпийскими играми		
3.	Беседа «Личная гигиена»		
1.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»	апрель	воспитатели
2.	Информационно-познавательный проект «Наши верные защитники- врачи»		
3.	Акция «Закаляйся всей семьей»		
1.	Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни»	май	воспитатели
2.	Творческая выставка «Активный летний отдых»		
3.	Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»		
Работа с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по правильной одежде детей	сентябрь-декабрь	воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	воспитатели
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»	март	воспитатели

	(консультация)		
9.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели
11.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	воспитатели
12.	Анкетирование родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и семье	2 раза в год	воспитатели
13.	Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	Воспитатели родители