**Перспективный план**

**по физкультурно- оздоровительной работе**

**в средней группе**

**«Капельки».**

**на 2014 – 2015 учебный год.**

**Задачи:**

**- сохранять и укреплять здоровье детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение через комплексный подход, посредством интеграции образовательных областей;**

**- повысить адаптационные возможности их организма к воздействию неблагоприятных экологических и социальных факторов;**

**- развивать физические качества детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **мероприятия** | **срок** | **ответственные** | **Отмет. о выпол.** |
| 1абвгд | **Диагностический** АнтропометрияОбследование врачами специалистамиСоблюдение сроков проведения профилактических прививокДиспансерное наблюдение за часто болеющими детьми.Лабораторные исследования. | СентябрьМайСентябрьМай2раза в годв течении года2 раза в год | м/см/своспитательм/см/см/с |  |
| 2абв | **Оздоровительно- коррекционный**Укрепление резервов здоровья.- утренний осмотр- утренняя гимнастика- соблюдение режима дня- контроль за температурным режимом- физкультурные занятия- прогулки на свежем воздухе- полноценный дневной сон- дыхательная гимнастика- гимнастика для глаз- подвижные игры на разные виды движения- игровой массаж- точечный массаж- фитонциды- фиточай- гимнастика после сна- физкультурные минутки на занятиях- пальчиковая гимнастика- элементы гимнастики «ушу»- сквозное проветривание- одежда, соответствующая температуры воздуха- ходьба по массажному коврику- ходьба по ребристой доске- умывание и мытье рук до локтя- массаж пальцев- индивидуальная работа по коррекции осанки, профилактике плоскостопия- закаливание: - воздушные и солнечные  ванны; - обширное умывание; - контрастное обливание; - хождение босиком; - игры с водой.- мини- туризм- коррегирующая гимнастика- Релаксация : - минута тишины - минута зелени - минута расслабления - музыкатерапия.Организация рационального питания.- 3-х разовое горячее питание в соответствии с перспективным меню на летне-осенний и зимний, весенний периоды- введение в рацион – фруктов, овощей, напитки, соки.Формирование личностных установок ребенка на здоровый образ жизни.- соблюдение личной гигиены- беседы с детьми о здоровье, спорте, их значении- рассматривание иллюстраций- чтение художественной литературы- просмотр видеофильмов- проведение физических досугов- проведение физических праздников- спортивные игры- игры в «классики»- загадывание загадок о организме- рисование- аппликация. | ежедневно2 раза в неделюежедневно2р.в нед.ежедневно3р. в нед.ежедневнов теч.годаежедневноежедневнов течении всего года | воспитателивоспитателиВоспитательм/споварвоспитатели |  |
| 34 | **Работа с родителями по оздоровлению детей.****Беседы:**- Физическое оборудование в домашних условиях.- Как закалять ребенка дома.- Требования к одежде детей.- О закаливании детей.**Консультации:**- Здоровьесберегающие технологии в воспитательно – образовательном процессе ДОУ и семьи.- Бережем здоровье с детства.- Здоровье всему голова.- Зимние травмы у детей.- Роль семьи в физическом воспитании ребенка.- Профилактика гриппа и ОРВИ.**Семинар – практикум на тему: «О здоровье – всерьез»**« О здоровье- всерьез»**Анкетирование родителей.****Выставки:**- оборудование для физкультурных упражнений;- литературы на тему: «Физическое воспитание в семье».Проведение экскурсий, турпоходов с участием родителей.Участие родителей в физкультурных досугах и праздниках.**Индивидуальная работа с детьми**- ослабленными и часто болеющими- с патологиями: плоскостопия, сколиоз, искривление осанки- нарушения речи. | в течении всего учебного годасетябрьноябрьдекабрьянварьмартмаймартмартфевральоктябрьв течении годав течении годав течении года | м/своспитателим/с воспитатели |  |