**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.** |
| 1  а  б  в  г  д | **Диагностический**  Антропометрия  Обследование врачами специалистами  Соблюдение сроков проведения профилактических прививок  Диспансерное наблюдение за часто болеющими детьми.  Лабораторные исследования. | Сентябрь  Май  Сентябрь  Май  2раза в год  в течении года  2 раза в год | м/с  м/с  воспитатель  м/с  м/с  м/с |  |
| 2  а  б  в | **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. | ежедневно  2 раза в неделю  ежедневно  2р.в нед.  ежедневно  3р. в нед.  ежедневно  в теч.года  ежедневно  ежедневно  в течении всего года | воспитатели  воспитатели  Воспитатель  м/с  повар  воспитатели |  |
| 3  4 | **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 года  сетябрь  ноябрь  декабрь  январь  март  май  март  март  февраль  октябрь  в течении года  в течении года  в течении года | м/с  воспитатели  м/с  воспитатели |  |