**Перспективное планирование по профилактике простудных заболеваний у детей группы Монтессори №2**

**Составили:**

**Коваленко А.А.**

**Коржавина О.В.**

**МБДОУ «ДСОВ №75»**

**г. Братск**

**2015 г.**

Цель:

способствовать снижению простудных заболеваний у детей .

Задачи:

1. Продолжать формировать правильную осанку, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве и преодолевать препятствия.

3. Приобщать детей к здоровому образу жизни, дать сведения о значении закаливания.

4. Прививать у детей культурно - гигиенические навыки.

5. Формировать представление о своём теле, о способах сохранения своего здоровья.

6. Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма к неблагоприятным факторам.

7. Развивать организованность, дисциплину, умение держаться свободно, красиво.

8. Укреплять иммунную систему организма.

9. Положительно влиять на психоэмоциональную сферу ребёнка.

В нашей группе ежедневно проводятся мероприятия на снижение заболеваемости:

* Разные формы утренней гимнастики, как средства тренировки и закаливания организма;
* Закаливание
* Полоскание рта после приема пищи;
* Подвижные игры на прогулке;
* Физкультминутки на О.О.Д;
* Дыхательную гимнастику и различные виды массажей;
* Фитонциды (лук, чеснок)
* Соблюдение детьми правил личной гигиены.
* Используем игры с водой, как метод закаливания.
* Следим за осанкой детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| Январь | **-** Неделя здоровья  «О здоровье – всерьез» ( о важности К.Г.Н.)  -Оформление уголка здоровья  - Изготовление книжек малышек о З.О.Ж. | Воспитатели  Родители  Физ.руководитель. |
| Февраль | **-** Неделя здоровья  «Витаминный алфавит»  ( о правильном и здоровом питание)  - Изготовление «Дерево здоровья»  - Разучивание новой дыхательной гимнастики  - Изготовление книги « Мои любимые и полезные блюда» | Воспитатели  Родители  Медработники |
| Март | **-** Неделя здоровья  «Профилактика гриппа и ОРВИ»  -Изготовление стенгазеты «Как защитить себя и других»  - Пополнение уголка здоровья новыми атрибутами, играми. | Воспитатели  Родители  Медработники |
| Апрель | **7 апреля Всемирный день здоровья**  -Проект «Что такое здоровье?»  -фото отчет « Мы за здоровый образ жизни» | Воспитатели  Родители  Муз.руководитель. |
| Май | **-** Неделя здоровья  «Малые олимпийские игры» (эстафеты, подвижные игры)  - Изготовление атрибутов для подвижных игр  -Выставка «Достижения наших родителей | Воспитатели  Родители  Физ.руководитель. |