**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида второй категории «Колокольчик»**

 **сл.Большая Мартыновка**

**Оздоровительная программа**

 **«Здоровый ребёнок»**

 Авторы:

Старший воспитатель Толпинская М.И.

Инструктор по ФК Бражкина В.В.

**сл.Б. Мартыновка 2014г.**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида второй категории «Колокольчик»**

 **сл.Большая Мартыновка**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

на педагогическом совете Заведующий МБДОУ-

 МБДОУ- д/с КВ 2 категории д/с КВ 2 категории

 «Колокольчик» «Колокольчик»

 сл.Б. Мартыновка сл.Б. Мартыновка Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Бондаренко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И.Толпинская Приказ №79 от 29.08 2014года Протокол №1 от29.08 2014года.

**Оздоровительная программа**

 **«Здоровый ребёнок»**

**сл.Б. Мартыновка 2014г.**

**Пояснительная записка**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы его жизни. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности. Исходя из этого, оценка состояния здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Физическое развитие;

 2. Развитие движений;

 3. Психическое развитие;

4. Адаптационные возможности

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4% , с нарушением осанки 50 – 60%, с плоскостопием – 30% . За последние годы состояние здоровья детей резко ухудшается. Результаты состояния здоровья детей, поступающих в наше дошкольное учреждение не утешительны.

**Состояние здоровья детей**

**Структура заболеваемости детей за 3 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | ЧБД | С хрон.забол. | С аллерг.проявл. | Наруш.осанки, плоск. | ЛОРзабол. | Серд.сосуд.забол. | Деф.зрения | Острыекишеч. | Кожныезабол. | Травмы  |
| **2011-2012** | 16% | 4% | 1,6% | 20% | 1,6% | - | - | - | 11% |  |
| **2012-2013** | 17,9% | 3,4% | 1,7% | 11,1% | 0,8% | - | - | - | 10,2% | 1,7% |
| **2013-2014** | 17,5% | 3,3% | 1,5% | 11% | 0,7% | - | - | - | 9,8% | 1,6% |

В результате анализа заболеваемости мы выявили следующее: структура заболеваемости изменяется. Положительный момент в том, что по сравнению с прошлым учебным годом уменьшилось количество детей с аллергическими проявлениями (с 1,7% до 1,5%), показатель ЧБД тоже упал (с 17,9% до 17,5%), % детей с нарушением осанки и плоскостопия снизился (с 11,1% до 11,%), детей с хроническими заболеваниями (с 3,4% до 3,3%), детей с ЛОР заболеваниями (с 0,8% до 0,7%), острые кишечные заболевания - процентный показатель прежний (0%), % детей с дефектом зрения у детей остался прежний (0%). Случаев травматизма в этом году % травм в быту уменьшился (1,7% до 1,6%).

По результатам заболеваемости 1 раз в квартал проводили глубокий анализ физкультурно – оздоровительной работы и профилактических мероприятий, выявляя причины повышения заболеваемости. Усилили контроль за физкультурно – оздоровительной работой со стороны администрации. Усилили просветительскую работу по охране и укреплению здоровья детей с воспитателями и родителями.

**Группы здоровья**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный год | Группа здоровья |
| 1-я | 2-я | 3-я | 4-я |
| Начало | Конец | Начало | Конец | Начало | Конец | Начало | Конец |
| 2011/12 | 50%118 чел. | 64%120 чел. | 49% | 34% | 1% | 2% | - | - |
| 2012/13 | 64%117 чел. | 50 %120 чел. | 34% | 50% | 2% | - | - | - |
| 2013/14 | 50 %120 чел | 50%120 чел | 50% | 50% | - | - | - | - |

Причин роста патологии множество: плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и психологические перегрузки. Поэтому необходим поиск средств сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому в детском саду была создана программа «Здоровый ребёнок» и методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа комплексного подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического, психического здоровья детей дошкольного возраста и формирование у воспитанников МБДОУ представления о здоровом образе жизни с использованием игровых компьютерных приёмов (ИКП).

**Задачи:**

1. Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.

 2. Оздоровление детей через систему лечебно – профилактических мероприятий.

3. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

4. Формирование основ двигательной культуры и обеспечение нормального уровня физической подготовленности с учетом возможностей и состояния здоровья детей. 5. Воспитание у физически слабых и малоактивных детей уверенности в своих силах и повышение их двигательной активности.

 6. Осуществление единого понимания и подхода к оздоровительно – закаливающей системе воспитания детей и единства действий родителей и всего персонала ДОУ (физкультура и закаливающие мероприятия каждый день, облегченная одежда, режим дня)

**Стратегические задачи по формированию мотивации здорового образа жизни по возрастам**:

 - младший дошкольный возраст – формировать элементарные навыки личной гигиены;

 формировать навыки охраны личного здоровья, здоровья окружающих;

- средний возраст – формировать элементарные навыки здорового образа жизни;

 - старший дошкольный возраст – формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека; формировать установку на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию)

**Нормативно – правовое обеспечение**

- Устав ДОУ

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по ООП – ОП ДО от 30.08.2013 № 1014

- Должностные инструкции

 - Инструкции по охране жизни и здоровья детей

 - Приказ по ДОУ

**Основные направления программы – оздоровительное**

Программа охватывает все возрастные группы ДОУ

**Принципы**

- принцип научности - принцип системного подхода - принцип дифференцированного и индивидуального подхода

- принцип динамического обучения - принцип единства диагностики и коррекции - принцип эмоционально – положительного настроя

**Условия**

 - Музыкальный зал, оснащенный физкультурным оборудованием

 - Спортивная площадка

- Площадка для обучения спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, городки и т.д.)

 - Физкультурные уголки для организации работы с детьми по физическому развитию и укреплению здоровья во всех возрастных группах.

**Разделы программы**

- Диагностика физического развития и состояния здоровья детей

 - Оздоровительная работа

- Реабилитационная работа

 - Коррекционная работа

 - Работа с родителями

- Работа с педагогами

**Диагностика физического развития и состояния здоровья**

 Диагностика проводится в соответствии с разработанным на федеральном уровне медицинскими и психолого – педагогическими стандартами 2 раза в год (сентябрь, май)

**Ожидаемые результаты**

 - Снижение уровня заболеваемости

 - Повышение уровня физической готовности

- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни

**Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы**  | **Содержание** | **Контингент детей**  |
| **1** | Обеспечение здорового ритма жизни  | - щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим;  -организация благоприятного психологического микроклимата в группе | Все группы  |
| **2** | Физические упражнения  | утренняя гимнастика; - физкультурно – оздоровительные занятия;  - подвижные игры; - спортивные игры;  - профилактическая гимнастика, гимнастика пробуждения (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрение); - оздоровительный бег  | Все группы  |
| **3** | Гигиенические и водные процедуры  | обширное умывание;  - игры с водой; - обеспечение чистоты среды | Все группы  |
| **4** |  Свето – воздушные ванны  | -проветривание помещений (в том числе сквозное) - прогулки на свежем воздухе  - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы  |
| **5** | Активный отдых | - развлечения, праздники; - игры – забавы; - дни здоровья;  | Все группы  |
| **6** | Диетотерапия | -рациональное питание  | Все группы  |
| **7** | Музыкотерапия | -музыкальное сопровождение режимных моментов;  -музыкальное оформление фона занятий; - музыкально – театральная деятельность | Все группы  |
| **8** | Специальное закаливание  | - босоножье; - игровой массаж; - дыхательная гимнастика;  - обширное умывание | Все группы  |
| **9** | Пропаганда ЗОЖ | - занятия по ОБЖ - беседы  | Старший дошкольный возраст  |

**Закаливающие процедуры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характер действий**  | **Метод** | **Методика** | **Противопоказания**  |
| Воздух (температурное воздействие на организм)  | Утренняя гимнастика  | Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде  | Медицинский отвод после болезни  |
| Прогулка | Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону  | - |
| Воздушные контрастные ванны. Гимнастика пробуждения  | Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла, в групповой комнате).  | Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний  |
|  | Хождение босиком  | Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья  | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов  |
| Вода (температурные воздействия на кожу)  | Полоскание рта кипяченой водой  | Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1 –й младшей группы – кипяченой водой. | - |
| Обширное умывание  | Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.  | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов  |
| Солнце (общее температурное воздействие на организм)  | Прогулка. Солнечные ванны.  | Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни.  | Хронические заболевания, температура свыше 30С  |

**Педагогика сотрудничества в создании и реализации оздоровительной технологии**

Медсестра

Заведующий

Воспитатели

Родители

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| **Формирование у детей положительного отношения к ЗОЖ** |
| 1. | Беседы с детьми о здоровье «Болезни грязных рук», «Если хочешь быть здоров - закаляйся» и др. | Воспитатели |
| 2. | «Уроки Всезнайки и Объясняйки» практические советы | Воспитатели |
| 3. | Все виды оздоровительных и закаливающих мероприятий по сезонным картам. | Воспитатели, медсестра |
| 4. | Дни здоровья | Ст.воспитатель, инструктор по ФК  |

**Физическое развитие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | Физкультурные развлечения  | ежемесячно | Воспитатели |
| **2** | Физкультурные праздники | 2 раза в год | Воспитатели  |
| **3** | Музыкально – спортивные праздники  | 2 раза в год | Воспитатели, муз. руководитель  |

**Работа с родителями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** |  **Количество**  | **Ответственный** |
| **1** | Оформление медицинской и педагогической информации в уголках, папках - передвижках | ежемесячно | Воспитатели, ст.воспитатель |
| **2** | Консультации, семинары | 2 раза в год | Ст.воспитатель, медсестра  |
| **3** | Дни открытых дверей о ЗОЖ | 1 раз в год | Заведующий |
| **4** | Нетрадиционные формы работы с родителями о здоровье детей, ЗОЖ | 2 раза в год | Воспитатели, ст.воспитатель |
| **5** | Анкетирование родителей по данной теме  |  |  |

**Работа с педагогами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Мероприятия |  Количество  | Ответственный |
| **1** | Оформление выставок информации по оздоровительной работе с детьми | По годовому плану | Воспитатели, медсестра  |
| **2** | Педсоветы, семинары, семинары – практикумы, консультации | По годовому плану  | Воспитатели, медсестра, ст.воспитатель, заведующий  |
| **3** | Подготовка и участие в днях открытых дверей о ЗОЖ, физической культуре | 1 раз в год | Заведующий  |
| **4** | Анкетирование педагогов по данной проблеме  | 1 раз в год | Ст.воспитатель  |

 Приложение № 1

**Использование современных здоровьесберегающих технологий в регламентированной и нерегламентированной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих пед.технологий**  | **Время проведения в режиме дня**  | **Особенности методики проведения**  | **Ответственный**  |
| **1. Технология сохранения и стимулирования здоровья** |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр  | Воспитатели  |
| Динамические паузы  | Во время занятий, 2 – 5 мин., по мере утомляемости детей  | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики других в зависимости от вида занятия  | Воспитатели  |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп  | Использовать спокойную классическую музыку, звуки природы  | Воспитатели  |
| Пальчиковая гимнастика  | С младшего возраста индивидуально или с подгруппой | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время  | Воспитатели, учитель - логопед  |
| Гимнастика для глаз  | Ежедневно по 3 – 5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста  | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога  | Воспитатели  |
| Дыхательная гимнастика  | В различных формах физкультурно – оздоровительной работы  | Обеспечить проветривание помещения, проинструктировать детей о гигиене полости носа перед проведением процедуры  | Воспитатели  |
| Гимнастика пробуждения  | Ежедневно после дневного сна, 5 – 10 мин.  | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание и т.д.  | Воспитатели  |
| Корригирующая гимнастика  | В различных формах физкультурно – оздоровительной работы  | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей  | Воспитатели  |
| **2. Технология обучения здоровому образу жизни** |
| Физкультурные занятии  | 2 раза в неделю в музыкальном зале Ранний возраст - в групповой комнате, 10 минут. Младший возраст – 15 – 20 мин. Старший возраст – 25 – 30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, о которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветривать помещение | Воспитатели  |
| Самомассаж | В зависимости поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно – оздоровительной работы  | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму  | Воспитатели медсестра |

 Приложение № 2

**Алгоритм планирования «Дня здоровья» (проводятся 1 раз в квартал)**

1. цель

 2. задачи

3. пути решения

 **Утро:**

 - организация двигательной среды (место и оборудование для самостоятельно организованных подвижных игр)

 - двигательная разминка в зале (2 группы вместе) – танцы под музыку вместе с воспитателем

 - обязательно обсуждать с детьми все мероприятия – словесно закреплять эмоциональное состояние

 **День:**

 - познавательные занятия

 - прогулки – развлечения, построенные на элементах спортивных игр по сезону, или народных игрищ

 **Вечер:**

- викторины, конкурсы, маленькие праздники, походы в гости, посиделки с друзьями

 Приложение № 3

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРИЁМОВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Образовательная деятельность по ознакомлению детей е основными принципами здорового образа жизни начинается в сентябре с темы «Рано утром на рассвете умываются все дети». Как известно, чистота — залог здоровья. Поэтому воспитанни­кам, прежде всего, должны прививаться гигиенические навыки, представления об осно­вах гигиены и правилах ухода за собственным телом.

Важным фактором здорового образа жизни является двигательная активность че­ловека. В октябре освещается тема «Здоровье в порядке — спасибо зарядке». Детей знакомят с тем, какие упражнения необходимы для профилактики плоскостопия, нару­шения осанки и других заболеваний. Им рассказывают о пользе как отдельных спортив­ных упражнений, так и командных игр.

Кроме движения, для сохранения здоровья необходим отдых. «Почему полезно спать?» — тема ноября. Детям даются знания о пользе сна, почему полезно спать и ка­кие правила при этом нужно соблюдать.

Правильное питание ~~ тоже немаловажный фактор здоровья. Декабрь посвящен теме «Вкусная и полезная еда». Необходимо рассказать детям о полезных и вредных продуктах. Они должны знать, что любимые лакомства могут навредить здоровью.

Тема января — «Всё о глазах». Дошкольникам расскажут о зрении человека и некоторых животных, а также о том, как его сохранить.

В теме «Из чего я состою», которая запланирована на февраль, рассматривается строение нашего организма. Воспитанников познакомят с тем, какие функции выполня­ют органы человека.

Отношения в семье — один из главных факторов, влияющих на психическое здоро­вье детей. На март намечена тема «Я люблю свою семью». Эта тема отражает семей­ные отношения и поведение ребёнка в семье.

 «Закаливание» — тема апреля. Дети изучают все виды закаливающих процедур.

И заканчивается знакомство с основами здорового образа жизни в мае темой «Хо­рошее настроение — отличное здоровье». Воспитанникам даются понятия о взаи­мосвязи психологического состояния и физического здоровья.

Содержание работы по формированию у детей представлений о здоровом образе жиз­ни соответствует задачам федерального государственного образовательного стандарта по физиче­скому, социально-коммуникативному, художеслъенно - эстетическому, познавательному и речевому направлениям.

Непосредственно образовательную деятельность по ознакомлению с ЗОЖ предлага­ется проводить два раза в месяц для каждой возрастной группы.

**Примерный тематический план бесед о спорте и здоровье**

**Занятия в группе**

На занятиях воспитатель в доступной и интересной форме излагает основные положения темы, дополняя рассказ иллюстративным, фотоматериалом.

**Примерное распределение тематики по месяцам**

|  |
| --- |
| **Возрастные группы** |
| ***2-я младшая*** | ***Средняя*** | ***старшая*** | ***подготовительная*** |
| **Тема «Рано утром на рассвете умываются все дети» (Сентябрь)** |
| НОД «Основы гигиены» (ИКП 1) | НОД«Умываемся правильно» (ИКП 17) | НОД «Бактерии, микробы, вирусы» (ИКП 33) | НОД «Чистота — залог здоровья» (ИКП 49) |
| НОД «Моем руки чисто» (ИКП 2) | НОД «Наши зубы» (ИКП 18) | НОД «Правила чистюли» (ИКП 34) | НОД «Кожа, волосы и ногти» (ИКП 50) |
| **Тема «Здоровье в порядке — спасибо зарядке» (Октябрь)** |
| НОД «Для чего нужна зарядка» (ИКП 3) | НОД «Для чего нужна зарядка» (ИКП 3) | НОД «Для чего нужна зарядка» (ИКП 3) | НОД «Для чего нужна зарядка» (ИКП 3) |
| НОД «Одеваемся на зарядку»(ИКП 4) | НОД «Одеваемся на зарядку»(ИКП 4) | НОД «Одеваемся на зарядку»(ИКП 4) | НОД «Одеваемся на зарядку»(ИКП 4) |
| **Тема «Почему полезно спать?» (Ноябрь)** |
| НОД «Что такое режим дня?» (ИКП 5) | НОД «Что такое режим дня?» (ИКП 5) | НОД «Что такое режим дня?» (ИКП 5) | НОД «Что такое режим дня?» (ИКП 5) |
| НОД «Почему полезно спать?» (ИКП 6) | НОД «Почему полезно спать?» (ИКП 6) | НОД «Почему полезно спать?» (ИКП 6) | НОД «Почему полезно спать?» (ИКП 6) |
| **Тема «Вкусная и полезная еда» (Декабрь)** |
| НОД«Кашка-вкусняшка» (ИКП 7) | НОД«Кашка-вкусняшка» (ИКП 7) | НОД«Кашка-вкусняшка» (ИКП 7) | НОД«Кашка-вкусняшка» (ИКП 7) |
| НОД «О вреде сладостей»(ИКП 8) | НОД «О вреде сладостей»(ИКП 8) | НОД «О вреде сладостей» (ИКП 8) | НОД «О вреде сладостей» (ИКП 8) |
| **Тема «Всё о глазах» (Январь)** |
| НОД «Наши глазки» (ИКП 9) | НОД «Наши глазки» (ИКП 9) | НОД «Наши глазки» (ИКП 9) | НОД «Наши глазки» (ИКП 9) |
| **Тема «Из чего я состою?» (Февраль)** |
| НОД «Наши ручки, ножки» (ИКП 10) | НОД «Наши ручки, ножки» (ИКП 10) | НОД «Наши ручки, ножки» (ИКП 10) | НОД «Наши ручки, ножки» (ИКП 10) |
| НОД «Что умеет наше тело» (ИКП 11) | НОД «Что умеет наше тело» (ИКП 11) | НОД «Что умеет наше тело» (ИКП 11) | НОД «Что умеет наше тело» (ИКП 11) |
| **Тема «Я люблю свою семью» (Март)** |
| НОД «Моя любимая семья» (ИКП 12) | НОД «Моя любимая семья» (ИКП 12) | НОД «Моя любимая семья» (ИКП 12) | НОД «Моя любимая семья» (ИКП 12) |
| НОД «На детской площадке» (ИКП 13) | НОД «На детской площадке» (ИКП 13) | НОД «На детской площадке» (ИКП 13) | НОД «На детской площадке» (ИКП 13) |
| **Тема «Закаливание» (Апрель)** |
| НОД «Свежий воздух» (ИКП 14) | НОД «Свежий воздух» (ИКП 14) | НОД «Свежий воздух» (ИКП 14) | НОД «Свежий воздух» (ИКП 14) |
| НОД «Солнечные ванны» (ИКП 15) | НОД «Солнечные ванны» (ИКП 15) | НОД «Солнечные ванны» (ИКП 15) | НОД «Солнечные ванны» (ИКП 15) |
| **Тема «Хорошее настроение — отличное здоровье»** |
| НОД «Поделись улыбкой с мамой» (ИКП 16) | НОД «Поделись улыбкой с мамой» (ИКП 16) | НОД «Поделись улыбкой с мамой» (ИКП 16) | НОД «Поделись улыбкой с мамой» (ИКП 16) |

 Приложение № 4

**Алгоритм планирования «Недели здоровья» (проводятся 1 раз в год)**

**Примерный план проведения «Недели здоровья»**

**МБДОУ - д/с КВ 2 категории «Колокольчик» сл.Б. Мартыновка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Мероприятия**  | **С кем проводятся** | **Ответст****венный**  |
| понедельник | 1.**Профилактическая гимнастика** (дыхательная, корригирующая, на предупреждение плоскостопия, осанки, зрения) | Все группы | В, инструктор по ФК |
| 2. **Конкурс** «Нестандартное физкультурное оборудование» | Родители, педагоги | В, СтВ, инструктор по ФК |
| 3. **Спортивное развлечение** "Будь здоров, расти большой" | Средняя, старшая | В, инструктор по ФК |
| 4.**Дидактическая игра** «Одень куклу на прогулку» | 1 мл. гр | В |
| 5. **Цикл бесед о ЗОЖ** с воспитанниками "Чистота залог здоровья" "Правила гигиены" "Сохрани своё здоровье сам ", «Где живут витамины», «Человек и его здоровье», «Что помогает быть здоровым». | Все группы | В |
| 6. **Опытно-экспериментальная** **деятельность** «Как мы дышим» | Средняя гр. | В |
| 7.**Фотовыставка** «Мы занимаемся физкультурой» | Все группы  | В, инструктор по ФК |
| 8.**Акция "Мы за здоровый образ жизни"**  | Родители  | СтВ |
| 9. **Стендовая информация для родителей** «Уход за больным ребёнком в семье», «Советы народной медицины» | Родители  | СтВ |
| Вторник | 1.**Спортивное развлечение** «В гости к зайцу»  | 2 младшая  | инструктор по ФК  |
| 2.**Чтение и беседа** по А. Барто «Девочка чумазая», К.Чуковскому «Мойдодыр» | 2 мл.гр.  | В  |
| **3.Просмотр презентации** «Зимние виды спорта» | Подготов.гр | В  |
| 4. **Игра – развлечение** на развитие дыхания «Мыльные пузырики» | 1мл.гр. | В |
| 5.**Дидактическая игра** «Правильно питаемся, здоровья набираемся» | Подготов.гр.Логопед.гр. | В  |
| 7.**Памятки** для родителей «Чистота-залог здоровья» | Логопед.гр. | В  |
| среда | 1.Профилактическая гимнастика (дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика, на предупреждение плоскостопия, осанки, зрения)Подвижные игры на воздухе | Все группы | Л, В, инструктор по ФК |
| 2. **Игровой тренинг** с детьми «В стране здоровья»  | старшая группа | Пс |
| 3. **Беседа** «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим»  | Старшая гр,  | В |
| 4. **Дидактические игры**: «Откуда продукты к нам на стол пришли?», «Вредно – полезно», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы». | Подготов. гр., | В  |
| 5. **Игровой тренинг с родителями** воспитанников «Будем творцами своего здоровья» | Родители 2 мл.гр. | Пс |
| 6. **Эксперимент** «Ушки на макушке», «Для чего нужен нос» | 2 мл.гр. | В |
| 7. **Игра превращение** «Спортсмены» | Средняя гр.  |  В |
| четверг | 1.**Профилактическая гимнастика** (дыхательная, корригирующая, пальчиковая гимнастика, на предупреждение плоскостопия, осанки, зрения)Подвижные игры на воздухе | Все группы | Л,В, инструктор по ФК |
| 2. **Игровой тренинг** с детьми «В стране здоровья»  | подготовит.гр. | Пс |
| 3. **Физкультурный досуг** «В гости к Мойдодыру»  | 1мл., 2мл., средняя гр. | В, Инструктор по ФК |
| 4.**Дидактические игры**: «Угадай вид спорта», «Что кому», «Полезные и вредные продукты» | Все  | В  |
| 5.**Спортивное развлечение по пожарной** **безопасности**  «Пожарные – люди отважные» | Подготов. гр.,Логопед.гр | В, Инструктор по ФК |
| 6. **Театральная деятельность** «Встреча с Айболитом» | Логопед. гр.  | В |
| пятница | 1.**Игра – конструирование** «Больница для зверят» | 1 мл.гр. | В |
| 2. **Народные п/и** «Золотые ворота», «Гуси – лебеди», «Гори – гори ясно». | Старшая гр, Подготов. гр.,Логопед.гр | В |
| 3. **Сюжетно-ролевые игры** «Больница», «Аптека» | Все группы | В  |
| 4. **Физкультурный досуг** «Молодецкие потехи»  | под. гр. лог.гр | В, инструктор по ФК |
| 5. **Чтение художественной литературы**: К. Чуковский «Мойдодыр», «Доктор Айболит». С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», «Как Саша сама себя вылечила», А. Барто «Девочка чумазая». | Подготов.гр. |  В |
| 6. **Аппликация** « Витамины» | средняя .гр. | В |
| 7.**Фотовыставка** «Занимаемся физкультурой»  | логопед. гр. | В |
|  | 8.**Памятка для родителей** «Здоровье дошкольника» | логопед. гр. | В |