Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Д/С № 432

Терентьева Т. П.

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска "Детский сад № 432 "Солнечный зайчик"

**План по снижению заболеваемости детей**

**в подготовительной коррекционной группе № 10**

Подготовили:

Пилипенко З. А.

Ульянова Н. А.

Новосибирск, 2024

**Цель оздоровительной работы:** сохранение и укрепление здоровья детей, уменьшить показатель заболеваемости среди детей дошкольников. Провести мероприятия способствующие снижению заболеваемости среди дошкольников, 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. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.
6. Укреплять здоровье и закаливание детей.
7. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников.
8. Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям.
9. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

# План оздоровительной работы.

***1. Организация двигательной активности***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | | *Содержание мероприятий* | *Периодичность* | *Ответственные* |
| 1. | | Утренняя гимнастика. | Ежедневно. | Воспитатели. |
| 2. | | Непосредственно образовательная  деятельность по физической культуре. | 2 раза в неделю,  1 раз на свежем воздухе. | Инструктор по физической культуре, 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. |
|  | | 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. |  |  |
| 5. | | Оздоровительный бег. | Ежедневно на  прогулке. | Воспитатели. |
| 6. | Своевременное отстранение с симптомами заболевания | | Ежедневно | Воспитатели групп, медицинская  сестра | |
| 7. | Проведение закаливающих процедур | | Ежедневно | Воспитатели | |
| 8. | Контроль соблюдения правил личной гигиены | | По режиму дня | Воспитатели, младший  воспитатель | |

***2. Общие мероприятия, направленные на соблюдение санитарных правил***

***и норм, здоровьесбережение***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Содержание мероприятий* | *Периодичность* | *Ответственные* |
| 1. | Проветривание группы | Ежедневно  По графику | Воспитатели, младший воспитатель |
| 2. | Влажная уборка помещений | По графику | Младший  воспитатель |
| 3. | Кварцевание группы | Ежедневно  По графику | Воспитатели, младший воспитатель |
| 4. | Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; «киндеры». | Ежедневно в период заболеваемости  гриппа и ОРЗ. | Воспитатели |

3. ***Мероприятия, направленные на работу с родителями в целях***

***сохранения и укрепления здоровья воспитанников***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Содержание мероприятий* | *Периодичность* | *Ответственные* |
| 1. | Консультации, размещение информации в приемной  «Здоровьесбережение в семье»,  «Профилактика простудных  заболеваний», «Как правильно и по  погоде одеть ребенка», «Закаливание в семье» и т.д. | По плану | Воспитатели |
| 2. | Привлечение к участию в  мероприятиях здоровьесберегающей направленности | По плану | Воспитатели |

***4. Закаливающие мероприятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Содержание мероприятий* | *Периодичность* | *Ответственные* |
| 1. | Прогулка на воздухе. | 2 раза в день | Воспитатели. |
| 2. | Гимнастика после сна в постели. | Ежедневно. | Воспитатели. |
| 3. | Хождение по массажным дорожкам. | Ежедневно. | Воспитатели. |
| 4. | Мытье рук до локтей. | Ежедневно. | Воспитатели. |
| 5. | Хождение босиком по траве. | Июль-август. | Воспитатели. |

***5. Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п\п* | *Содержание мероприятий* | *Периодичность* | *Ответственные* |
| 1. | Беседа «Витамины - наши друзья». | Сентябрь. | Воспитатели. |
| 2. | Консультация «Соблюдай режим дня». | Сентябрь. | Воспитатели. |
| 3. | Беседы по ЗОЖ . | Каждую неделю по одной беседе. | Воспитатели. |
| Информация «Мы за ЗОЖ». | Октябрь. | Воспитатели. |
| 4. | Викторина «Подружись с зарядкой». | Октябрь. | Воспитатели. |
| 5. | Беседа « Кто с закалкой дружит, никогда не тужит». | Ноябрь. | Воспитатели. |
| 6. | Квест-игра «Полезные и вредные продукты. | Декабрь. | Воспитатели. |
|  |  |  |
| 7. | Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье». | Январь. | Воспитатели. |
| 8. | Беседа «Личная гигиена». | Февраль. | Воспитатели. |
| 9. | Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья». | Март. | Воспитатели. |
| 10. | Знакомство с олимпийскими играми. | Апрель. | Воспитатели. |
| 11. | Фото- выставка  «Российские спортсмены - гордость нашей страны». | Апрель. | Воспитатели. |
| 12. | Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья». | Май. | Воспитатели. |
| 13. | Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!» | Май. | Воспитатели. |
| 14. | Творческая выставка «Активный летний отдых». | Август. | Воспитатели. Родители. |

***6. Работа с родителями***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Рекомендации родителям в осенне- зимний период по одежде детей. | Сентябрь-декабрь. | Воспитатели. |
| 2. | Беседа «Режим в детском саду». | Сентябрь. | Воспитатели. |
| 3. | Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой». | Октябрь. | Воспитатели. |
| 4. | Памятка «Профилактика гриппа». | Декабрь. | Воспитатели. |
| 5. | «Берегите зрение детей» (буклет). | Февраль. | Воспитатели. |
| 6. | Консультация «Здоровый образ жизни семьи». | Март. | Воспитатели. |
| 7. | «Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет). | Апрель. | Воспитатели. |
| 8. | Консультация «Бережем здоровье с детства». | Май. | Воспитатели. |
| 9. | Оформление наглядной агитации  «Уголок для родителей». | В течение учебного года. | Воспитатели. |

В группе имеется физкультурный уголок:

1. *Предметы для проведения ОРУ*
2. *Дорожки для ходьбы*
3. *Мячи, обручи, кегли*
4. *Массажные коврики*
5. *Предметы для перешагивания, пролезания*
6. *Маски для проведения подвижных игр*
7. *Картотеки комплексов утренней гимнастики, дыхательных упражнений пальчиковой гимнастики.*
8. *Музыкальный центр*

Но представление о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Решение этой задачи осуществляется по следующим направлениям:

* прививаем стойкие гигиенические навыки;
* обучаем уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* Формируем элементарные представления об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, вырабатываем знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
* Формируем привычки ежедневных физических упражнений;
* Развиваем представления о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
* Вырабатываем у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать;