**Цикл оздоровительных мероприятий**

**для детей среднего дошкольного возраста**

**в условиях детского сад**

***Целью оздоровительной*** работы в детском саду и, в частности в нашей группе, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование физического развития каждого ребенка.

***В систему оздоровительной работы в детском саду входят:***

**=** создание условий, способствующих благоприятному развитию организма; = организация рациональной двигательной активности детей; = проведение специфической (вакцинация) и неспецифической иммунопрофилактики.

Для эффективного оздоровления детей в группе, воспитатели соблюдают и выполняют санитарно-эпидемиологические нормы и правила. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

**Утренняя гимнастика** /ежедневно /- 7 минут

1. Гимнастика после сна /ежедневно /- 7 минут
2. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
3. Точечный массаж
4. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
5. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/ - 20 минут
6. Проветривание группы, спальни / согласно графика/
7. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
8. Закаливание водой /ежедневно/
9. Витаминизация: соки/фрукты/ежедневно/
10. Профилактические прививки / индивидуальный календарь прививок/
11. Закаливание солнцем /в летний период/
12. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
13. Профилактика осанки детей /ежедневно/
14. Физкультминутки /ежедневно/
15. Подвижные игры /ежедневно/- 15 минут (2-4раза в день)
16. Прогулки /ежедневно/
17. Работа с родителями / проведение оздоровительных мероприятий в домашних условиях/

При организации двигательной активности воспитанников воспитатели группы применяют индивидуальный подход, помня о том, что физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости. Двигательную активность мы сочетаем с общедоступными закаливающими процедурами. При этом обязательно включаем в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики.

|  |  |
| --- | --- |
| **Физкультурно-оздоровительная работа** *(средняя группа № 3)* | |
| Утренняя гимнастика | -Буцинская П.П. комплексы№1,2,3,4. -Харченко А.И. «Герои сказок» «Мы стройные», «Ловкая белка» и др. |
| Гимнастика после сна | «Весёлый котёнок», « Прогулка по морю», «Прогулка в лес», «Неболейка», «Весёлые жуки». |
| Точечный массаж | «Лебединая шея», «Сдуваем листик», «Шагаем по пальчикам», «Правая ноздря, левая ноздря» и др. |
| Воздушные ванны |  |
| Физкультурные занятия | По плану физ. рук-ля |
| Пальчиковая гимнастика | «Апельсин», «Тарелка для Валерки», «Снежок», «В детский сад идти пора» и т.д.  Массаж спец. мячиками. |
| Физкультминутки | «Хомка», «Буратино», «Ветер» и др. |
| Подвижные игры | «Найди пару», «Сова», «Ловишка», «Самолеты»,»Дед Мороз», «Лиса и зайцы». *По плану воспит.- образ. работы* *группы№3* |
| Прогулки | *По плану воспит.-образов.работы гр.№3* |
| Закаливание водой | Умывание прохладной водой |
| Ходьба босиком до и после сна | «Дорожка здоровья»; массажные коврики. |

|  |
| --- |
| **Работа с родителями**  *(консультации, беседы, папки- передвижки и т.д.)* |
| «Что такое закаливание»; «Одежда в детском саду»; «Этот простой наморк»; «Детская одежда зимой»; «Острожно гололед»; «Гимнастика для детей дома»; «Профилактика ОРВИ»; «Формирование правильного дыхания у детей»; «Элементы дыхательной гимнастики»; «Как оборудовать спортивный уголок для ребенка дома» и др. |

Итоговым результатом выполнения первой годовой задачи в нашей группе была **стенгазета** (с родителями) *«Моя спортивная семья»* и **коллаж** (с детьми) *«Мой любимй вид спорта».*

Одним из направлений нашей деятельности является формирование потребности у детей в здоровом образе жизни.

***Дошкольники должны:***

* понимать значение здорового образа жизни;
* осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
* обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
* взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
* научиться приемам самомассажа;
* усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Результат нашей работы: снижение заболеваемости. Такая положительная динамика наблюдается в связи с проведением всех оздоровительных мероприятий. Считаем, что комплексная система физкультурно - оздоровительной работы способствует укреплению здоровья детей.