

Планирование работы по здоровьесбережению на 2019 – 2020 учебный год в средней группе МБДОУ «Детский сад № 1 «Берёзка»» с. Краснотуранск

Цель: организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Основные задачи:

- 1) Воспитание у детей потребности в здоровье.
- 2) Формирование целостного понимания здорового образа жизни.
- 3) Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.
- 4) Обучение детей чувствованию и ощущению здорового образа жизни, как неотъемлемой части существования.
- 5) Использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.
- 6) Организация включения в систему работы новых специалистов по проведению оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

Формы и методы оздоровления детей

1. Обеспечение здорового ритма жизни:

- щадящий режим (адаптационный период);
- гибкий режим;
- создание комфортной обстановки.

2. Физические упражнения:

- утренняя ритмическая гимнастика;
- НОД по физической культуре;
- подвижные игры;
- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия);
- спортивные игры;
- игры – эстафеты;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- прогулки, походы.

3. Гигиенические и водные процедуры:

- мытье рук и лица;
- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды;

- обливание.

4. Свето-воздушные ванны:

- проветривание помещений;
- прогулки на свежем воздухе;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- контрастные воздушные ванны.

5. Специальное закаливание:

- ходьба босиком по ребристой дорожке и по коврикам с солевым раствором;
- точечный массаж;
- обширное умывание;
- полоскание горла;
- контрастное обливание ног.

6. Активный отдых:

- физкультурно-спортивные и музыкально-спортивные праздники;
- Дни здоровья;
- физкультурные досуги и развлечения.

7. Арома-фитотерапия:

- фитопитание (чай, отвары);
- аромамедальоны (чесночные бусы).

8. Музотерапия

- музыкальное сопровождение воспитательно – образовательного процесса;
- музотеатральная деятельность;
- пение.

9. Аудиотренинг и психогимнастика:

- релаксация;
- психогимнастика;
- пальчиковая гимнастика.