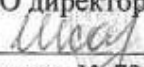


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРТЁМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

**Рассмотрена и принята:**

на заседании Педагогического совета  
дошкольного уровня МБОУ  
Артёмовской СОШ №2  
Протокол № 1 от «30» августа 2023  
года

**Утверждено:**

И.О. директора учреждения  
 М.Л. Иконникова  
Приказ № 72  
от «01» сентября 2023 года

**Перспективный план  
по здоровому образу жизни  
старшей/подготовительной группы «Светлячки»  
на 2023-2024 учебный год.**

**Цели работы:**

1. Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей
2. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
3. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

**Задачи 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. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.
6. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.
7. Укреплять здоровье и закаливание детей,
8. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников; -

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «Артёмовская средняя общеобразовательная  
школа № 2», Иконникова Мария Леонидовна, Исполняющий обязанности  
директора

08.10.23 20:09 (MSK)

Сертификат AB174A69D1492F0F9A0842278E6FA2EB

9! Повышать физическую работоспособность, устойчивость к  
10. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

№ п/п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
<b>Организация двигательной активности</b>			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	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
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – физкультминутки.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели
<b>Профилактические мероприятия</b>			
1.	– Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке.	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед. Работник Артёмовской

			амбулатории
3.	Проветривание по графику	ежедневно	Воспитатели, помощник воспитателя
<b>Спортивные досуги, развлечения</b>			
1.	« Народные игры- залог здоровья».	сентябрь	воспитатели
2.	«Фестиваль подвижных игр».	октябрь	воспитатели
3.	«Подружились мы с мячом»	ноябрь	воспитатели
4.	«Спортландия»	декабрь	Воспитатели
5.	«Зимние забавы»	январь	воспитатели
6.	«Сильные и смелые- мужчины нашей группы»	февраль	воспитатели
7.	«А ну-ка, мамочки »	март	воспитатели
8.	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели
9.	«Бравые солдаты»	май	воспитатели
<b>Закаливающие мероприятия</b>			
1.	Воздушные ванны	в течение года	воспитатели
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	воспитатели
4.	Хождение по массажным дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	июль-август	воспитатели
8.	Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки	сентябрь-август	воспитатели
9.	Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещении)	май- сентябрь	воспитатели. помощник воспитателя
<b>Беседы, акции, проекты</b>			

1.	Беседа «Я- человек»	Сентябрь Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
2.	Акция «Соблюдай режим дня»		
3.	Информационно –оздоровительный проект «Зарядились летом здоровьем»		
4.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 1 по 4)		
1.	Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании»	Октябрь Каждую неделю по одной беседе	Воспитатели
2.	Беседы по ЗОЖ из картотеки (с 5 по		
3.	10) Информационно -познавательный		

	проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта»		
1. 2.	Беседы по ЗОЖ «Как устроен человек», «Уроки светофора», «Кто заботится о нашем здоровье в д/с.» Квест –игра «10 золотых правил здоровья»	ноябрь	Воспитатели
1. 2.	Викторина «Подружись с зарядкой» Беседа « Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	декабрь	Воспитатели
3.	Оздоровительная акция «Семейная зарядка»		
4.	Информационно – познавательный проект «Зимние забавы и виды спорта»		
1. 2.	Беседа «Доктор Здоровая Пицца» Квест-игра «Полезные и вредные продукты»	январь	воспитатели
3.	Акция «Питаемся правильно»		
1. 2. 3.	Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье» Оздоровительная акция «Береги здоровье с молодую» Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»	февраль	воспитатели
1. 2. 4.	Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья» Беседа «Личная гигиена» Фото- выставка «Российские спортсмены - гордость нашей страны»	март	воспитатели
1.	Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»	апрель	воспитатели
2.	Квест - викторина «Кристаллы здоровья»		
3.	Акция «Закаляйся всей семьей»		

1.	Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни»	май	Воспитатели
2.	Оздоровительная акция «Мы готовы к летнему отдыху»		
3.	Творческая выставка «Активный летний отдых»		
4.	Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»		
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	воспитатели
4.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	воспитатели
5.	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	воспитатели
6.	«Безопасные прогулки в холодный период» (консультация)	январь	воспитатели
7.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	воспитатели
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	воспитатели
9.	Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»	В течении учебного года	воспитатели
10.	Своевременное планирование безопасного летнего отдыха» (индивидуальные беседы)	апрель-май	воспитатели родители

