

ПЛАН

**Физкультурно – оздоровительной работы
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Сказка» г.Катав-Ивановска»
Катав-Ивановского муниципального района
на 2024-2025 год**

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МДОУ «ДС « Сказка» г. Катав-Ивановска» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Цель данной работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
3. Овладения навыками самооздоровления;
4. Снижение уровня заболеваемости;

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ**МДОУ «ДС «Сказка» г. Катав-Ивановска»****Профилактическое-**

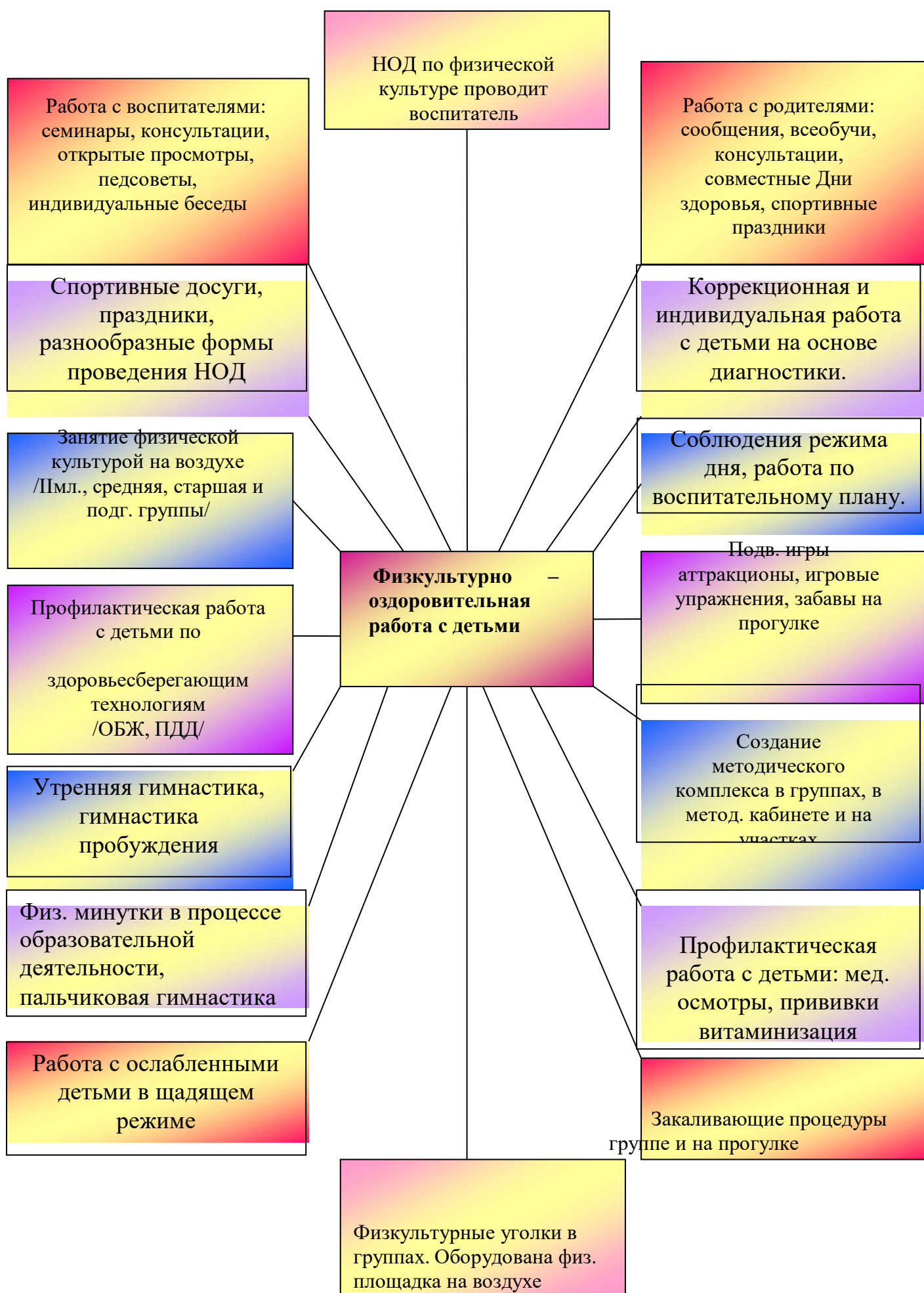
1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное –

1. Организация здоровьесберегающей среды МДОУ ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Дегельминтизация;
2. Иммунотерапия;
3. Витаминотерапия;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.
2. Закаливающие процедуры.
3. Развитие движений.
4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
 - калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
 - гигиена приема пищи;
 - индивидуальный подход к детям во время питания;
 - правильность расстановки мебели;
- Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В МДОУ «ДС «Сказка г. Катав-Ивановска»; проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в МДОУ «ДС «Сказка г. Катав-Ивановска»;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в МДОУ «ДС «Сказка г. Катав-Ивановска»;

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья

2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
Формы организации физического воспитания:

-Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

-физкультминутки;

-спортивные игры;

-утренняя гимнастика;

-индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2. Рациональное построение режима дня

3. Охрана жизни и деятельности детей

4. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями)

5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

-привитие стойких культурно-гигиенических навыков

-обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

-формирование элементарных представлений об окружающей среде

-формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

**Организационно-методическое и медико-педагогическое
обеспечение**

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	И. о. заведующего Ст.воспитатель, мед. сестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст.воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности НОД и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в МДОУ «ДС «Сказка г. Катав-Ивановска»;	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст.воспитатель Воспитатели
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	И. о. заведующего Ст.воспитатель, мед. сестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	И. о. заведующего ст. воспитатель

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<p style="text-align: center;">щадящий режим (адаптационный период) гибкий режим организация микроклимата и стиля жизни группы</p>	Все группы
2	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. утренняя гимнастика, гимнастика после сна 2. физкультурно-оздоровительные НОД 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры 	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> 1. умывание 2. игры с водой и песком 3. обеспечение чистоты среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> 1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
5	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья 	Все группы
6	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание 	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. обеспечение светового режима 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
8	Музтерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность 	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика 	<p>Группы мл. возраста</p> <p>Ср. ст. подг. группы</p>
10	Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> 1. игровой массаж 2. дыхательная гимнастика 	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда 	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, лекции, т.д.	Все группы

Педиатр, врачи-специалисты, медсестра.

1. витаминотерапия (аскорбиновая кислота).

Скринг-программа обследования детей в МДОУ «ДС «Сказка г. Катав- Ивановска»;

1 этап- доврачебное обследование

1. Анкетный тест – опрос родителей
2. Оценка физического развития

2 этап- осмотр врачом педиатром

1. комплексная оценка состояния здоровья детей
2. выявление детей с хронической патологией

3 этап-осмотр врачами-специалистами

диспансерное наблюдение в МДОУ «ДС «Сказка г. Катав- Ивановска»;

Физкультурно-оздоровительные НОД

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	2-3 раза в неделю группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна .
6. Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Со всей группой детей проводятся

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста».	октябрь	ст. воспитатель
2.	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	декабрь	ст. воспитатель
3	Педагогический совет на тему: Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста посредством развития представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами»	январь	ст. воспитатель Зав. ДОУ
4.	Тематическая проверка «Формирование у дошкольников потребности в здоровом образе жизни».	февраль	ст.воспитатель
5.	Консультация для воспитателей: -«Как провести подвижные игры на улице» -Игры с правилами, их роль в двигательной активности детей дошкольного возраста» -«Формируем привычку к здоровому образу жизни» -«Реализация познавательного проекта «Здоровый образ жизни нашей семьи» -«Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам формирования культуры здорового образа жизни» -«Детские спортивные игры, методика их проведения»	март	Ст. воспитатель. воспитатели

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ



Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

2 группа раннего возраста

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.00 – 18.00
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.00-18.00
9. Оптимальный двигательный режим 10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.00 – 18.00
9. Оптимальный двигательный режим 10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.00 – 18.00 10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия