

Согласовано:

на Педагогическом совете
протокол № 5 от 29.08.2019

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 121»

С.Ю. Миронычева

«30» августа 2019г.



ПЛАН
Физкультурно – оздоровительной работы
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 121»

г. Нижний Новгород

2019 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 ДОО. 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.

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 ДОО

Профилактическое-

1. Обеспечение благоприятной адаптации детей к ДОО;
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 ДОО;
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 кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей), работников ДОО.

Занятия по физической культуре проводят – инструктора по физической культуре Гуськова Татьяна Александровна и Кутаева Ксения Владимировна.

Закаливающие процедуры, индивидуальную работу по физо. в группе и на прогулке проводят воспитатели ДОО.

Профилактическая работа с детьми:

1. Создание методического комплекса в группах, в метод. кабинете и на участках
2. Работа с родителями: сообщения, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники.
3. Индивидуальная работа с детьми.
4. Соблюдения режима дня.
5. Подвижные игры, аттракционы, игровые упражнения, забавы на прогулке

Работа с воспитателями: семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы.

Формы работы:

1. Спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий
2. Занятие физической культурой на воздухе / старшая и подг. группы/
3. Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям (ОБЖ)
4. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна
5. Физ. минутки, пальчиковая гимнастика на занятиях
6. Оборудование центров «Двигательной активности» в группах.
7. Оборудована физ. площадка на воздухе.

ФИЗКУЛЬТУРНО- 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 ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- одежда для детей в соответствии с температурным режимом в ДОО;

-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 ДОО

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

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке, в бассейне;
- 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 работниками 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.

**Обеспечение реализации основных направлений
работы ДОО № 121**

Техническое и кадровое обеспечение

| № п/п | мероприятие | ответственный |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1 | Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования | заведующий, заместитель заведующего |
| 2 | Осуществление ремонта <ul style="list-style-type: none"> • пищеблока • коридоров • групп | заведующий, заместитель заведующего |
| 3 | Оборудование помещений <ul style="list-style-type: none"> • музыкально - спортивного зала • бассейна | заведующий Специалисты ДОО |
| 4 | Пополнение среды нестандартными пособиями | Воспитатели |

**Организационно-методическое и психолого-педагогическое
обеспечение**

| № п/п | мероприятие | ответственный |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 | Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей | заведующий зам. заведующего |
| 2 | Соблюдение модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс | Заместитель заведующего |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления | специалисты ДОО |
| 4 | Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей | воспитатели и инструктора по физической культуре |
| 5 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Педагог- психолог |
| 6 | Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного | воспитатели |

| | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| | процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий) | |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию развивающей предметно-пространственной среды в ДОО | Воспитатели |
| 8 | Организация работы с родителями (законными представителями) по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (оказание консультативной помощи и т.д.) | Воспитатели Специалисты ДОО |
| 9 | Взаимодействие с губернским педагогическим колледжем -показ открытых занятий по физической культуре, плавание для студентов. - семинар с презентацией «Система здоровьесберегающих технологий в МБДОУ). - экскурсия в физкультурный зал, бассейн, в группы, центр «Двигательной активности» | заведующий, заместитель заведующего, инструктора по физической культуре |

Формы и методы оздоровления детей

| № п/п | Формы и методы | Содержание | Участники |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | <ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период) • гибкий режим • организация микроклимата и стиля жизни группы | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | <ol style="list-style-type: none"> 1. утренняя гимнастика 2. физкультурные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) 5. спортивные игры 6. занятия в кружках «Флорбол», «Юные футболисты», «Юные танцоры» | В группах по режиму |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | <ol style="list-style-type: none"> 1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком | 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 | Все группы |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | | 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | |
| 5 | Активный отдых | 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья | Все группы |
| 6 | Диетотерапия | 1. рациональное питание | Все группы |
| 7 | Свето и цветотерапия | 1. обеспечение светового режима 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 8 | Музтерапия | 1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность | Все группы |
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика | 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика | все группы |
| 10 | Специальное закаливание | 1. дыхательная гимнастика | Все группы |
| 11 | Стимулирующая терапия | 1. Чесночные и луковые медальоны | Все группы |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | Организация консультаций, бесед, спец занятий | Все группы |

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

| | |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 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 занятия |
| 4. Подвижные игры и упражнения на прогулке. | Ежедневно, во время прогулки |
| 5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | проводятся после дневного сна . |
| 6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений) | по мере пробуждения и подъема детей |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДОО
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| № п\п | Мероприятия | Дата | Ответственные |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | Консультации для молодых специалистов - «Развивающая предметно-пространственная среда на участке летом в соответствии с ФГОС ДОО» | май | Зам. завед, , |
| 2 | Консультация для всех категорий - «Перспективное планирование согласно ФГОС ДОО» | сентябрь | заместитель заведующего |
| 3 | Работа творческой группы: Тема: «Содержательное обеспечение физического развития воспитанников ДОО» Цель: апробировать программу комплексных занятий по физической культуре для детей 4-5 лет. | сентябрь-май | заместитель заведующего, инструктора по физической культуре |
| 4. | Неделя новатора «Эффективные формы работы с обучающимися, направленные, на развитие самоконтроля. (ОО «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально- коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие») | | заместитель заведующего, инструктора по физической культуре |
| 5. | Изучение, обобщение, внедрение передового педагогического опыта работы: Форма: Презентация опытов работы на Педагогическом совете: | в течение года | заместитель заведующего, |

| | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------|
| | - «Нетрадиционное физкультурное оборудование для игр и упражнений с детьми 3-7 лет» (заключительный этап); - «Развитие физических качеств младших дошкольников, через НОД (физкультурные занятия)» (заключительный этап); - «Обучение плаванию старших дошкольников, игры и упражнения в бассейне. (заключительный этап). | | воспитатель инструктора по физической культуре |
| 6. | <u>Оснащение педагогического процесса:</u> - разработка конспектов НОД (занятий). (ОО: «Физическое развитие», - картотека презентаций. | в течение года | заместитель заведующего, воспитатели и специалисты ДОО |

ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ

| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответствен-ные |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1. | <u>Групповые родительские собрания</u> - Результативность работы ДОО № 121 по охране жизни и здоровья обучающихся. - Задачи летней оздоровительной работы. | Сентябрь Апрель | Заведующий, воспитатели |
| 2 | <u>Анкетирование родителей:</u> - вновь поступивших обучающихся в группы общеразвивающей и компенсирующей направленности <u>Опрос</u> «Социологическое исследование состава семьи обучающихся» <u>Интервью</u> «Консультативная помощь педагогов» <u>Почта</u> (выявление запросов родителей, через письменные обращения) | В течение года сентябрь сентябрь В течение уч.года | Ст. воспитатель, воспитатели и специалисты ДОО |
| 3. | <u>Работа консультационных центров:</u> Консультационный центр оказания методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи родителям (законным представителям), обеспечивающим получение детьми дошкольного образования в форме семейного воспитания» <u>Консультирование:</u> - «Как подготовить ребёнка к детскому саду» - «Играю в подвижные игры дома» | каждая пятница месяца В течение учебного года | педагог-психолог специалисты ДОО |

| | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <p><u>Информационно - рекламная деятельность:</u> <u>Выставки для детей и родителей</u> <u>Памятки</u> (советы и рекомендации по развитию и воспитанию детей) <u>Информационные стенды для родителей</u> <u>День открытых дверей:</u> просмотр НОД (занятий), - экскурсии по детскому саду <u>Горячая линия</u> – консультации по телефону <u>Организация работы сайта в Интернете</u></p> | <p>1 раз в квартал</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p> | <p>Зам. завед, воспитатели</p> |
| 5. | <p><u>Спортивный праздник</u> «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас» <u>Спортивные соревнования:</u> «Веселый футбол», «Флорбол»</p> | <p>Май</p> <p>Апрель, май</p> | <p>Инструк. по физ. культуре</p> |
| 7. | <p><u>Совместная деятельность ДОО № 121 и родителей (законных представителей):</u> - спортивные праздники – февраль, апрель - день семьи – май - день защиты детей – июнь <u>Творчество обучающихся и родителей:</u> - «Осенний коллаж» - «Новогодний карнавал» - «Военная техника» - «Рукодельницы» - «Весна - красна» - «Лето красное» <u>Совместные акции:</u> - игрушка в подарок детскому саду - зимние постройки</p> | <p>В течение учебного года</p> <p>Октябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май</p> <p>Сентябрь Февраль</p> | <p>Зам. завед, муз. руководит., инструктор по физ. культуре, воспитатели ДОО</p> <p>Зам. завед. , воспитатели</p> |

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная; вечерняя
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночницы» 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 дорожкам здоровья.
11. Физкультурные занятия в зале, в бассейне..

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)

2. Утренняя гимнастика
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия в зале, в бассейне.
6. «Чесночницы» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная, вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия, осанки.
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале, в бассейне.
5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночницы «киндеры» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная, вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика
12. Обширное умывание, ходьба босиком по дорожкам здоровья
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и искривления осанки.

Старший дошкольный возраст (старшая и подготовительная к школе группы)

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. Физкультурные занятия в зале и на улице, в бассейне.
5. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
6. Чесночницы «киндеры» (с октября по апрель).
7. Фитонциды (лук, чеснок).
8. Прогулки: утренняя, дневная, вечерняя.
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Сон без маек.
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком по дорожкам здоровья.
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия, искривления осанки.

Прошнуровано
Пронумеровано
Скреплено печатью

13 листов (Приложение листов)

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 121»
С.Ю. Мироньчева

