

## **План физкультурно - оздоровительной работы**

### **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:**

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

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ**

### **Профилактическое направление**

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 направление**

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
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, сотрудников.

## **Лечебное направление**

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

## **Физкультурно оздоровительная работа с детьми**

1. Занятия по физической культуре
2. Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения
3. Физкультурные минутки во время образовательного процесса, пальчиковая гимнастика
4. Закаливающие процедуры в группе и на прогулке
5. Подвижные игры, забавы на прогулке
6. Спортивные досуги, праздники
7. Соблюдение режима дня
8. Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ**

### **1. Задачи физического воспитания дошкольников.**

➤ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

➤ Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

➤ 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:**

- Полноценное питание детей.
- Закаливающие процедуры.
- Развитие движений.
- Гигиена режима.

### **3. 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.

### **4. 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 ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда для детей в ДОУ;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;

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 ДОУ**

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**

- Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- Рациональное построение режима дня
- Охрана жизни и деятельности детей
- Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

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

### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период) гибкий режим организация микроклимата и стиля жизни группы ООД по ОБЖ пропаганда ЗОЖ	Все группы
2	Двигательная активность	утренняя гимнастика физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамичные игры профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические водные и процедуры	умывание мытьё рук по локоть игры с водой и песком обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений сквозное сон при открытых фрамугах прогулки на свежем воздухе 2 раза в день обеспечение температурного режима и чистоты воздуха контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) прием детей на улице в теплое время года бактерицидные лампы, рециркуляторы	Все группы
5	Активный отдых	развлечения и праздники игры и забавы дни здоровья	Все группы
6	Диетотерапия	рациональное питание по меню	Все группы
7	Свето и цветотерапия	обеспечение светового режима цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы

8	Музыкальная терапия	музыкальное сопровождение режимных моментов музыкальное сопровождение НОД музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы  игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций коррекция поведения психогимнастика	младшая возраста группа старшая разновозрастная группа
10	Спецзакаливание	босоножье игровой массаж дыхательная гимнастика хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна полоскание рта контрастное обливание рук по локоть обширное умывание	Все группы
11	Стимулирующая терапия	Чесночные медальоны Витаминизация третьего блюда	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы
13	Соблюдение санитарноэпидемиологических норм и правил	СанПин	Работники ДОУ

### ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ

<b>медсестра.</b>
1.витаминотерапия (аскорбиновая кислота, шиповник).
<b>1 этап- доврачебное обследование</b>
1. Анкетный тест – опрос родителей
2. Оценка физического развития
3. Оценка состояния опорно - двигательного аппарата
<b>2 этап- осмотр врачом педиатром</b>
1. комплексная оценка состояния здоровья детей
2. выявление детей с хронической патологией
<b>3 этап-осмотр врачами-специалистами</b>
диспансерное наблюдение в ДОУ

### Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды, t воды +20		+	+	+	+
Полоскание горла	После сна	Ежедневно	50-70 мл. рра, нач. t воды +36 до +20			+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	–	Июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	–	В течении года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	На прогулке	Июнь-август	–	+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	–	Ежедневно, в течении года	t воздуха +15 +16			+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август, с учётом погодных условий	С 9.00 до 10.00 по графику 20-30 минут		+	+	+	+

Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
------------------------------------	-----------	---------------------------	--------------------------------------	---	---	---	---	---

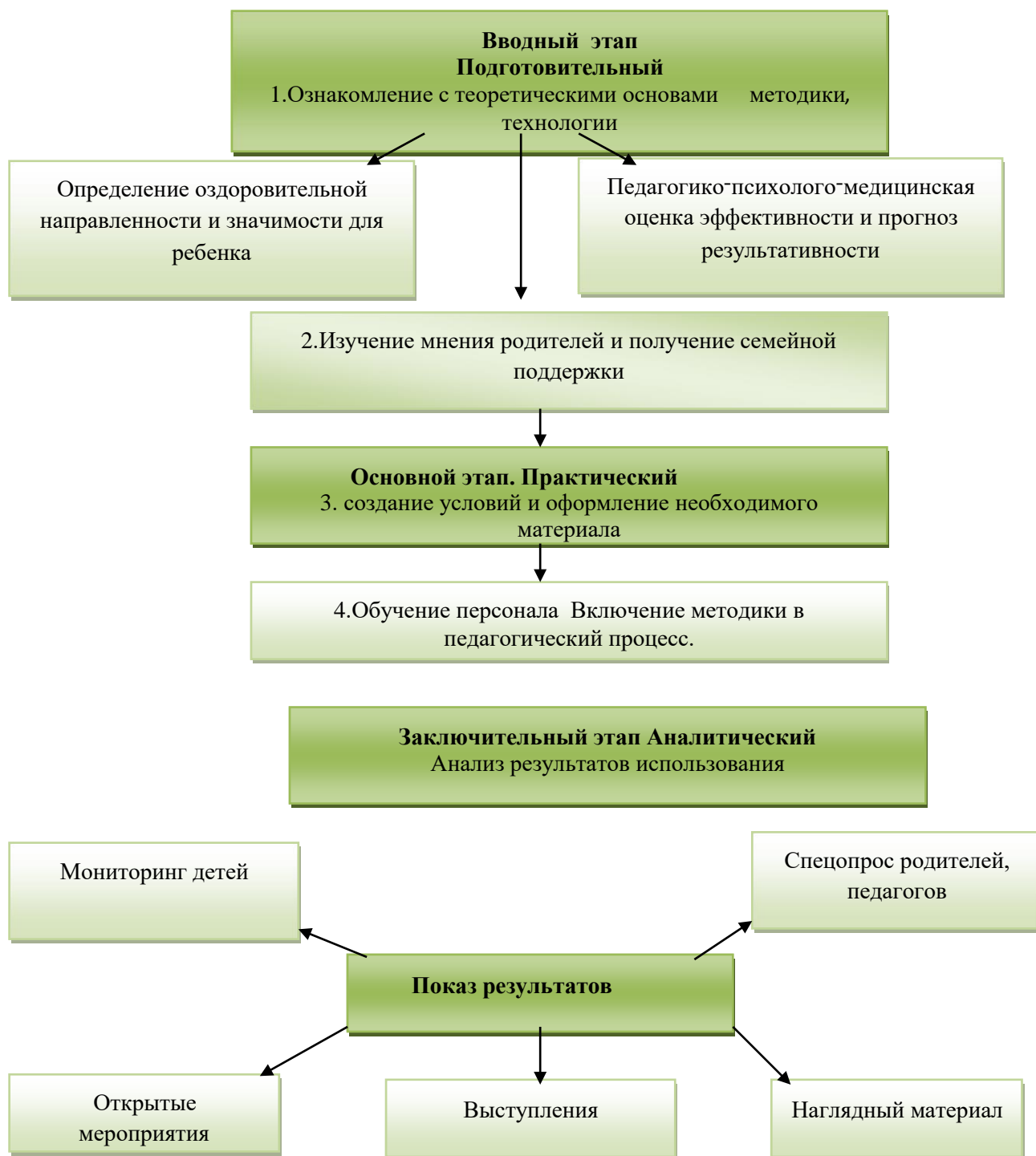
### Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в группе - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
<b>II ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	медсестра
<b>III ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>IV ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели,

	фрукты			младшие воспитатели
--	--------	--	--	------------------------



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



## **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### **Младшая разновозрастная группа**

1. Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика 8.00-8.06
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия в группе (в чешках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
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

### **Старшая разновозрастная группа**

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ )
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 группе (в чешках) + 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 10.10-12.20; вечерняя 16.10-17.30
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

## Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

### Техническое и кадровое обеспечение

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Заведующий
2	Осуществление ремонта пищеблока, коридоров, групп	Заведующий
3	Пополнение среды нестандартными пособиями: -массажерами деревянными для массажа БАД стоп -галечными дорожками -игольчатами ковриками -массажными рукавицами для сухого растирания	Педагоги

### Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий
2	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Заведующий
3	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Заведующий
4	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Заведующий
5	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
6	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Воспитатели Специалисты ДОУ
7	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Заведующий

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственные</b>
1	Консультация: Физическое развитие и укрепление здоровья с помощью организации игровой деятельности.	октябрь	Заведующий
2	Консультация для воспитателей на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»	ноябрь	Заведующий
3	Смотр-конкурс «Уголок физического развития дошкольников»	Декабрь	Заведующий
4	Тематический контроль «Эффективность создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».	январь	Заведующий
5	Круглый стол «Организация работы ДОУ и семьи по физическому воспитанию в условиях реализации ФГОС ДО»	февраль	Воспитатели
6	Педагогический совет на тему: «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через использование разнообразных форм, методов и приемов взаимодействия с родителями»	март	Заведующий
7	Семинар- практикум на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	апрель	Заведующий

