

План

**физкультурно –
оздоровительной работы
в МБДОУ «Детский сад №94»**

на 2022-2023 уч.год

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
3. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
4. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи:

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.
4. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни. 5. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей. 6. Введение в физкультурно - оздоровительную работу с детьми закалывающих мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

ДОУ 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 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 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;

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:

Проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья здоровья детей.

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 разноуровневого развития и состояния здоровья.

Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Остеопатическая гимнастика	После сна в постелях каждый день. Старшая группа.	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта.	Воспитатель
Игровой час(бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Все возрастные группы.	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатели
Подвижные спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.	Инструктор по ФИЗО, музруководитель, воспитатели.
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий	Подбираются в соответствии с возрастом детей.	Инструктор по ФИЗО музруководитель, воспитатели.

			тели.
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели.
«Дорожки здоровья»	После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста. На физкультурных занятиях.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки, начиная с младшей группы.	Использование наглядного материала, показ педагогам.	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры.	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Упражнения на кроватках и возле; ходьба по «дорожкам здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях в зависимости от времени года.	Воспитатели
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.	Для всех возрастных групп осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Воспитатели.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой.	Инструктор по ФИЗО, воспитатели.
Утренняя гимнастика	Ежедневно в физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели.
Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, дни здоровья	В физкультурном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по ФИЗО, музруководитель, воспитатели.
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др	Воспитатели.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, мед.сестра.

Коррекционные технологии

Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на	Используются в качестве вспомогательного	Музруководитель,
-------------------------------------	--	--	------------------

	музыкальных занятиях в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах.	средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр..	воспитатели.
Сказкотерапия	Во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.	Занятия используют для терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками <u>необходимые движения</u>	Воспитатели
Артикуляционная гимнастика	Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях.	Цель – фонематическая грамотная речь без движения.	Воспитатели.
Технология воздействия цвета	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Воспитатели.

Медико-профилактические технологии

Формы работы	Сроки проведения	Ответственные
Оформление «Уголков Здоровья»	1 раз в три месяца	Мед.сестра
Подбор и маркировка мебели с учетом антропометрических измерений	сентябрь	Мед.сестра
Контроль за адаптацией детей в 1-ой младшей группе.	в течение года	Мед.сестра, воспитатели
Беседы с родителями вновь пришедших детей о знакомстве с условиями содержания детей.	в течение года	Мед.сестра, воспитатели
Проведение сезонной профилактики простудных заболеваний, гриппа (витаминация 3-х блюд), ароматерапия (чеснок, лук и т. п.)	в течение года	Мед.сестра, воспитатели
Разработка плана профилактических мероприятий по ОРЗ и гриппу.	сентябрь- октябрь	Мед.сестра
Контроль за сан.эпидемиологическим режимом, состоянием в ДОУ.	в течение года	Мед.сестра
Обучение детей средней группы самомассажу.	октябрь	Мед.сестра
Осуществление контроля за физ.воспитанием, режимом дня, утренней гимнастикой, выполнением графика проветривания групп.	ежедневно	Мед.сестра
Разнообразие питания.	ежедневно	Мед.сестра

Подготовка и проведение ежегодного профилактического осмотра.	февраль	Мед.сестра
Мониторинг заболеваемости детей и сотрудников ДООУ за год.	май	Мед.сестра
Консультации для родителей в «Уголок Здоровья»	в течение года	Мед.сестра

Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

1. Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления .
2. Информационные стенды медсестры о медицинской, профилактической работе с детьми в ДООУ.
3. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ.
4. Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Закаливающие мероприятия

Формы	Время проведения	Ответственные
Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
Воздушные ванны во время утренней гимнастики и физкультурных <u>занятий в помещении</u>	Утренние часы	Воспитатели Физинструктор
<u>Облегченная одежда,</u>	В течение года	Воспитатели

одежда по сезону (в группе и на прогулке, учитывая индивидуальное состояние детей)		Физинструктор
Соблюдение режима проветривания	В течение года	Воспитатели Физинструктор медсестра
Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание)	В течение года	Воспитатели Физинструктор
Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещениях)	В течение года	Воспитатели
Сон с доступом свежего воздуха	В теплый период года	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В течение года	Воспитатели
Дозированные солнечные ванны	В летний период	Воспитатели
Общее ультрафиолетовое облучение	В холодный период года	Воспитатели
Соблюдение температурного режима в группе течение дня	В течение года	Воспитатели физ.инструктор
Сон без маек	В летний период	Воспитатели
Умывание прохладной водой	В течение года	Воспитатели
Игры с водой	В течение года	Воспитатели
Гигиеническое мытье ног	В летний период	Воспитатели
Босохождение	В течение года	Воспитатели Физинструктор
Контрастное босохождение(травы-песок-гравий)	В летний период	Воспитатели Физинструктор
Соблюдение домашних привычек	В течение года	Воспитатели Физинструктор

Ходьба по «дорожкам здоровья»	В течение года	Воспитатели Физинструктор
Консультации для родителей по закаливанию детей	В течение года	Воспитатели Физинструктор Медсестра