

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ – д/с №11  
ст. Андреевской  
Г.В. Углова



**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
В МБДОУ- д/с № 11 ст.АНДРЕЕВСКОЙ  
НА 2023-2024 уч.год**

Андреевская, 2023г.

**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 закаливающих 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 учебновоспитательного 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**

<b>Формы работы</b>	<b>Время проведения в режиме дня, возраст детей</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Остеопатическая гимнастика</b>	После сна в постелях каждый день. Старшая группа.	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта	Воспитатель
<b>Игровой час(бодрящая гимнастика)</b>	После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
<b>Динамические паузы</b>	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Все	Комплексы физкультминут	Воспитатели

	возрастные группы.	включать дыхательную гимнастику, гимнастику	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	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.	Воспитатели, муз.руководитель
<b>Релаксация</b>	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий	Подбираются в соответствии с возрастом детей.	Воспитатели, муз.руководитель
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени	Воспитатели
<b>«Дорожки здоровья»</b>	После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста. На физкультурных занятиях.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки, начиная с младшей группы.	Использование наглядного материала, показ педагогам.	Воспитатели
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В разных формах физкультурнооздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры.	Воспитатели
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех	Упражнения на кроватках и	Воспитатели

	возрастных группах.	возле; ходьба по «дорожкам здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях в зависимости от времени года.	
<b>Технологии эстетической направленности</b>	Реализуются на занятиях художественноэстетического 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**

<b>Физкультурные занятия</b>	3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой.	Воспитатели
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
<b>Физкультурные досуги,</b>	В физкультурном зале, в группе, на прогулке,	Эффективная форма активного отдыха.	Воспитатели

<b>развлечения, спортивные праздники, дни здоровья</b>	начиная с младшего дошкольного возраста.	Развивает физические качества, формирует социальноэмоциональное развитие.	
<b>Проблемноигровые (игротренинги и игротерапия)</b>	В свободное время. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста.		Воспитатели
<b>Коммуникативные игры 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.</b>	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
<b>Самомассаж</b>	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурнооздоровительной работы с младшего возраста.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели

### Коррекционные технологии

<b>Технология музыкального воздействия</b>	В различных формах физкультурнооздоровительной работы, на музыкальных занятиях в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр..	Музруководитель, воспитатели
<b>Сказкотерапия</b>	Во второй половине дня, начиная со среднего	Занятия используют для	Воспитатели

	дошкольного возраста.	терапевтическо й 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 необходимые движения	
<b>Артикуляционн ая гимнастика</b>	Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях	Цель – фонематическа я грамотная речь без движения.	Воспитател и.
<b>Технология воздействия цвета</b>	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.	Воспитател и.

### Медико-профилактические технологии

<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
---------------------	--------------	----------------------



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

<b>Разнообразие питания.</b>	ежедневно	Мед.сестра
<b>Подготовка и проведение ежегодного профилактического осмотра.</b>	февраль	Мед.сестра
<b>Мониторинг заболеваемости детей и сотрудников ДОУ</b>	за год. май	Мед.сестра
<b>Консультации для родителей в «Уголок Здоровья»</b>	в течение года	Мед.сестра

### **Взаимодействие ДОУ 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 ДОУ.
3. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.
4. Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

### **Закаливающие мероприятия**

<b>Формы работы</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)</b>	Утренние часы	Воспитатели
<b>Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в теплое время года)</b>	Утренние часы	Воспитатели
<b>Воздушные ванны во время утренней гимнастики и</b>	Утренние часы	воспитатели

<b>физкультурных занятий в помещении</b>		
<b>Облегчённая одежда одежда по сезону (в группе и на прогулке, учитывая индивидуальное состояние детей)</b>	В течении года	воспитатели
<b>Соблюдение режима Соблюдение температурного режима в группе</b>	В течение года	Воспитатели медсестра
<b>проветривания Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание )</b>	В течение года	Воспитатели
<b>Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещениях)</b>	В теплый период года В течение года	Воспитатели
<b>Сон с доступом свежего воздуха</b>		Воспитатели
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В течение года	Воспитатели
<b>Дозированные солнечные ванны</b>	В летний период	Воспитатели
<b>Общее ультрафиолетовое облучение</b>	В холодный период года	Воспитатели
<b>Соблюдение домашних привычек</b>	В летний период	Воспитатели

<b>Умывание прохладной водой</b>	В течение года	Воспитатели
<b>Игры с водой</b>	В течении года	Воспитатели
<b>Гигиеническое мытье ног</b>	В летний период	Воспитатели
<b>Босохождение</b>	В течение года	Воспитатели
<b>Контрастное босохождение(травापесок-гравий)</b>	В летний период	Воспитатели
<b>Ходьба по «дорожкам здоровья»</b>	В течение года	Воспитатели
<b>Консультации для родителей по закаливанию детей</b>	В течении года	воспитатели