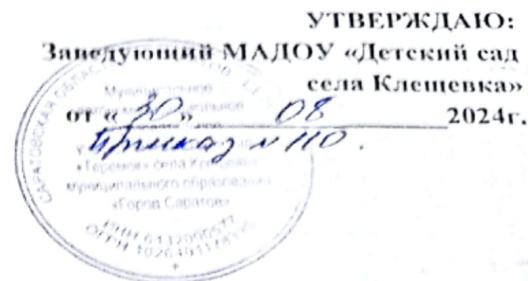


ПРИНЯТ:
на педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.



**ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК» СЕЛА КЛЕЩЕВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

с. Клещевка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. 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.

В настоящее время в МАДОУ функционируют 3 разновозрастные дошкольные группы общеразвивающей направленности. В детском саду уделяется внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровьесберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

- формируется предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкально-спортивный зал, бактерицидные лампы и др.
- используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.
- ведётся работа с семьями воспитанников: представлены рекомендации по оздоровительным и закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, общения по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают участие в физкультурных праздниках и досугах.

в образовательной деятельности проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия.

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

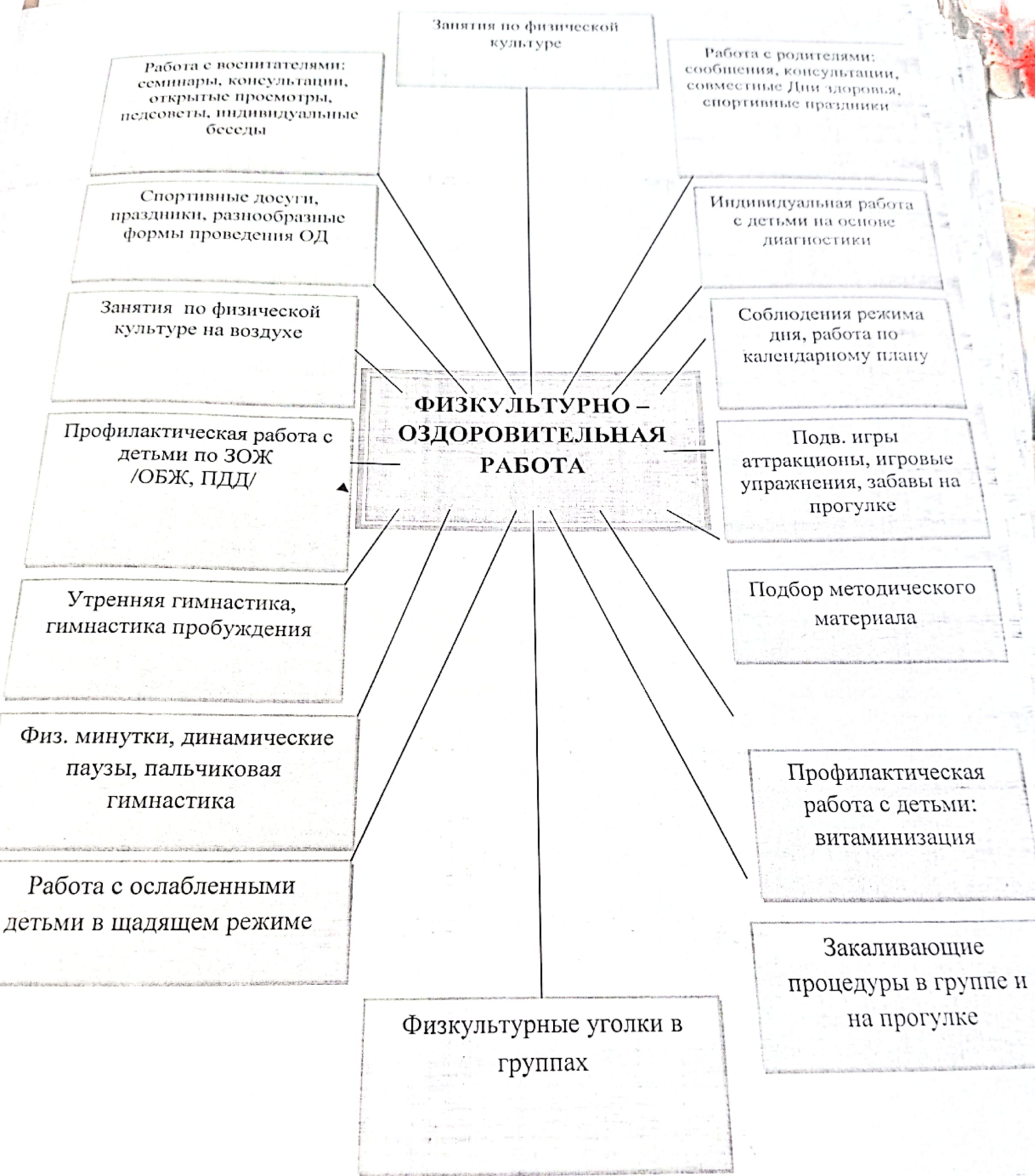
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое направление:

- обеспечение благоприятной адаптации;
- выполнение сангигиенического режима;
- витаминотерапия;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление:

- организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

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, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

- полноценное питание детей;
- закаливающие процедуры;
- развитие движений;
- 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.

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.

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;
- создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ:

- физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости;
- контроль за физическим воспитанием, 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.

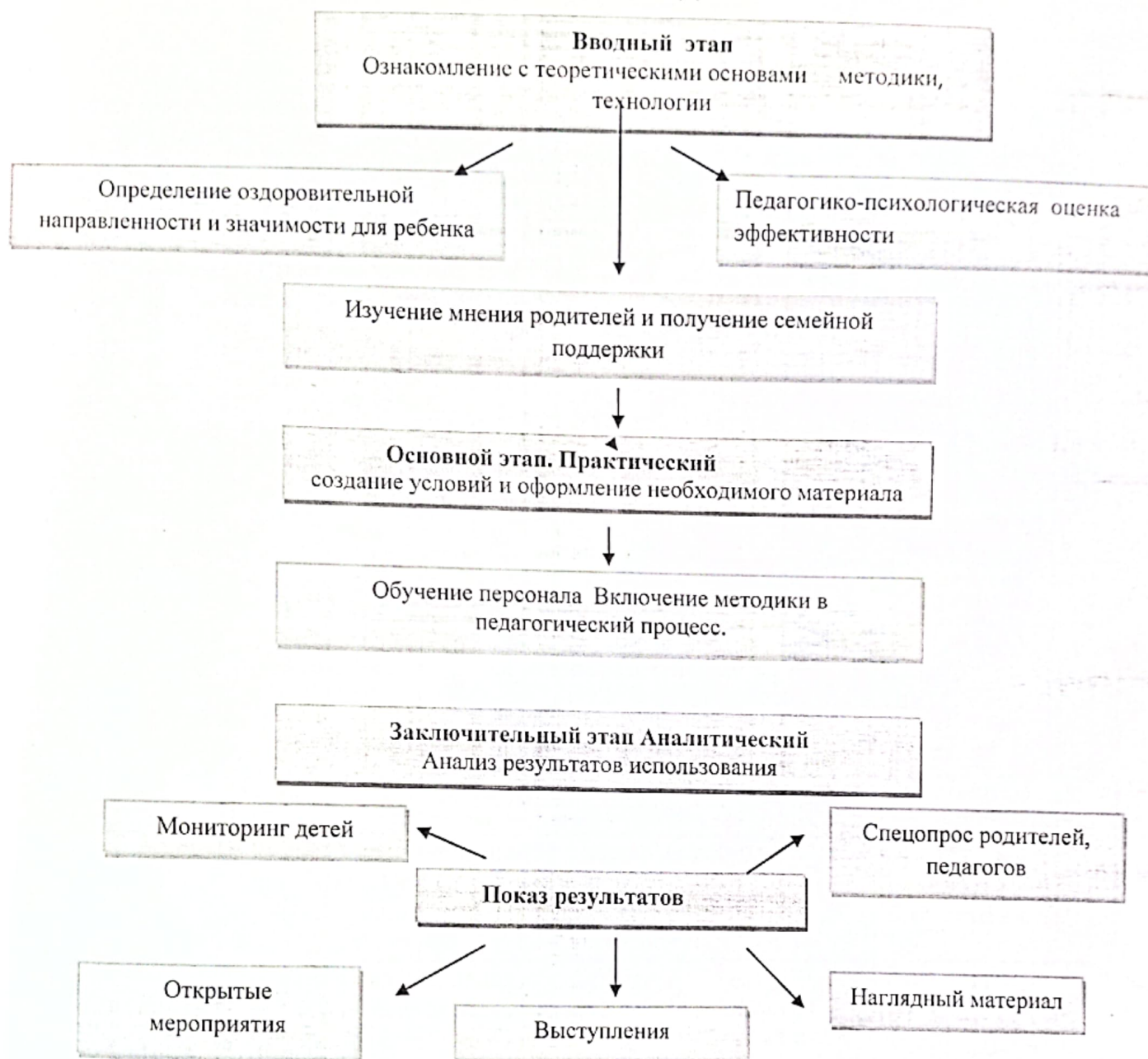
1	Обеспечение здорового жизни ритма	Содержание	Контингент детей
2	Двигательная активность	↓ индивидуальный режим (адаптационный период) ↓ гибкий режим ↓ организация микроклимата и стиля жизни группы ↓ ОД по ОБЖ ↓ пропаганда ЗОЖ ↓ утренняя гимнастика ↓ физкультурно-оздоровительные занятия ↓ подвижные и динамичные игры ↓ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки и т.д.) ↓ спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические водные процедуры	↓ умывание ↓ мытье рук по локоть ↓ игры с водой и песком	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	↓ обеспечение чистоты среды ↓ проветривание помещений сквозное ↓ сон при открытых фрамугах ↓ прогулки на свежем воздухе 2 раза в день ↓ обеспечение температурного режима ↓ контрастные воздушные ванны (переход из помещений)	Все группы
5	Активный отдых	↓ прием детей на улице в теплое время года ↓ бактерицидные лампы	Все группы
6	Диетотерапия	↓ развлечения и праздники ↓ игры и забавы ↓ дни здоровья	Все группы
7	Свето и цветотерапия	↓ рациональное питание по меню ↓ обеспечение светового режима	Все группы
8	Музыкальная терапия	↓ цветное и световое сопровождение среды ↓ музыкальное сопровождение режимных моментов ↓ музыкальное сопровождение ОД ↓ музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
9	Психогимнастика	↓ игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы ↓ игры-тренинги ↓ коррекция поведения ↓ психогимнастика	Группы мл. воз. Ср. ст. группы
10	Спецзакаливание	↓ босоножье ↓ игровой массаж ↓ дыхательная гимнастика ↓ хождение босиком по массажным дорожкам ↓ после дневного сна ↓ контрастное обливание рук по локоть	Все г
11	Стимулирующая терапия	↓ Витаминизация третьего блюда	Вс
12	Пропаганда ЗОЖ	↓ Организация консультаций, бесед, занятий	Вс
13	Соблюдение санитарно- эпидемиологических норм и правил	↓ СанПин	

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	Возраст с учетом времени года					
				1-3 л.	3-4 л.	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		+	+	+	+	
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. t воды +18 +20, 20-30 сек.	+	+	+	+	+	
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+	
Облегченная одежда	В течении дня	Ежедневно, в теч. года	-	+	+	+	+	+	
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в теч. года	-	+	+	+	+	+	
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в теч. года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+	
Утренняя гимнастика на воздухе	-	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 теч. года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+	
	На прогулке	Июнь-август	-		+	+	+	+	
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в теч. года	По графику	+	+	+	+	+	
Дневной сон с открытой фрамугой	-	Ежедневно, в теч. года	t воздуха +15 +16					+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в теч. года	3-5 упражнений						+
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь - август, с учетом погодных условий	С 9.00 до 10.00 по графику 20-30 минут					+	+
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в теч. года	5-10 минут в зависимости от возраста		+	+	+	+	

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Средняя, старшая, подготовительная - 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.	Физкультурные досуги	Все группы	1/2 раза в месяц	Воспитатели
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
9.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Воспитатели
3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Музыкальный руководитель, воспитатели
4. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по ребристым дорожкам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, помощники воспитателей

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в образовательную деятельность в ДОУ



Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастам

Младший дошкольный возраст

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
3. Прогулка 2 раза в день
4. Оптимальный двигательный режим
5. Сон без маек
6. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
7. Закаливание: хождение по массажным коврикам, по ребристой доске, по полу босиком.

Средний возраст

1. Приём детей на улице (возможен при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий
5. Прогулка 2 раза в день

6. Оптимальный двигательный режим
7. Сон без маек
8. Дыхательная гимнастика в кроватях
9. Обширное умывание, ходьба босиком

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (возможен при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика
3. Полоскание полости рта после приема пищи
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Прогулка 2 раза в день
7. Оптимальный двигательный режим.
8. Сон без маек.
9. Дыхательная гимнастика в кроватях
10. Обширное умывание, ходьба босиком

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1	Контроль за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий Ст.воспитатель Ст.медсестра (при наличии)
2	Внедрение здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность	Ст. воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст.воспитатель, специалисты ДОУ
4	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
5	Проведение валеологизации образовательной деятельности (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель Педагог - психолог
6	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды	Воспитатели
7	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Ст.воспитатель Воспитатели Ст.медсестра
8	Налаживание тесного контакта с поликлиникой	Заведующий Ст.медсестра
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ ст. воспитатель педагоги

**Мероприятия. Младший
возраст**

«Мама, папа, я – безопасная семья»	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Сентябрь.	
«День отца». «Вместе весело шагать».	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Октябрь	
«День здоровья»	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Ноябрь.	
«Мы здоровье сбережем, испытания все пройдем!»	Педагоги ДОУ	Декабрь	
«Зимние забавы»	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Январь.	
«Весёлый мяч»	Физ. инстр-р.	Февраль.	
«Путешествие в страну игралю»	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Март	
Развлечение «День смеха» «Что такое космос?»	Муз.рук. Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Апрель.	
День здоровья	Физ. инстр-р.	Май	

**1.2 Мероприятия.
Старший возраст**

«Путешествие в страну Знаний» «Мама, папа, я – безопасная семья» Квест игра «Прогулка по лесу».	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Сентябрь.	
«Вместе весело шагать»	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Октябрь.	
«Малая спартакиада»	Муз.рук. Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Ноябрь.	
«Аты-баты, шли солдаты» «Зимние забавы»	Физ. инстр-р. Педагоги ДОУ	Декабрь.	
«Зимние забавы» «Святки» (русские народные игры)	Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Январь.	
«Юные защитники»	Муз.рук. Воспитате лигрупп Физ. инстр-р.	Февраль.	
«Путешествие в страну игралю»		Март.	

	Воспитатель и групп Физ. инстр-р.		
«День смеха». Спортивный праздник «Будущие космонавты».	Муз.рук. Воспитатель и групп Физ. инстр-р.	Апрель.	
Праздник «Этих дней не смолкнет слава!». Спорт развлечение «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	Муз.рук. Воспитатель и групп Физ. инстр-р.	Май.	

	Месяц	Отметка о выполнении
Консультация на тему: «Подвижная игра с правилами».(для ст.групп)	Сентябрь	
Анкетирование «мы за ЗОЖ»	Декабрь	
Консультация на тему: «Спортивный уголок дома». (для всех групп)	Январь	
Консультация на тему: «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми». (для мл. групп)	Март	
Консультация на тему: «Совместные занятия спортом детей и родителей».(для ст.групп)	Октябрь Февраль	
Консультация на тему: «Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка».(для мл.групп)	Март	
Консультация на тему: «Летний отдых и оздоровление детей» (для всех групп)	Апрель	
Развитие непосредственного вовлечения родителей в образовательный и воспитательный процесс ДООУ на основе создания совместных образовательных проектов с целью дальнейшей успешной социализации воспитанников.	Май	
Привлечение родителей к участию в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	В течение года	
Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, в групповые уголки (для всех групп)	В течение года	
Пополнение РППС		
Изготовить из бросового материала инвентарь для упражнений: • На развитие меткости • На развитие быстроты • На развитие мелкой моторики	Ноябрь Февраль Апрель	