

Приложение №1 к Плану работы муниципального
бюджетного образовательного учреждения №85 «Белоснежка»
города Калуги на 2022-2023 учебный год

ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения №85 «Белоснежка»
г. Калуги
на 2022-2023 учебный год.

В ДОУ уделяется большое 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:

- Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, спортивный зал (с соответствующим оборудованием), физкультурная площадка на улице, сенсорная комната, рециркуляторы, массажные коврики для босохождения 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 активная работа с семьями воспитанников: оформлены стенды, папки –передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным и закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.
- В образовательном процессе проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.

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

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.

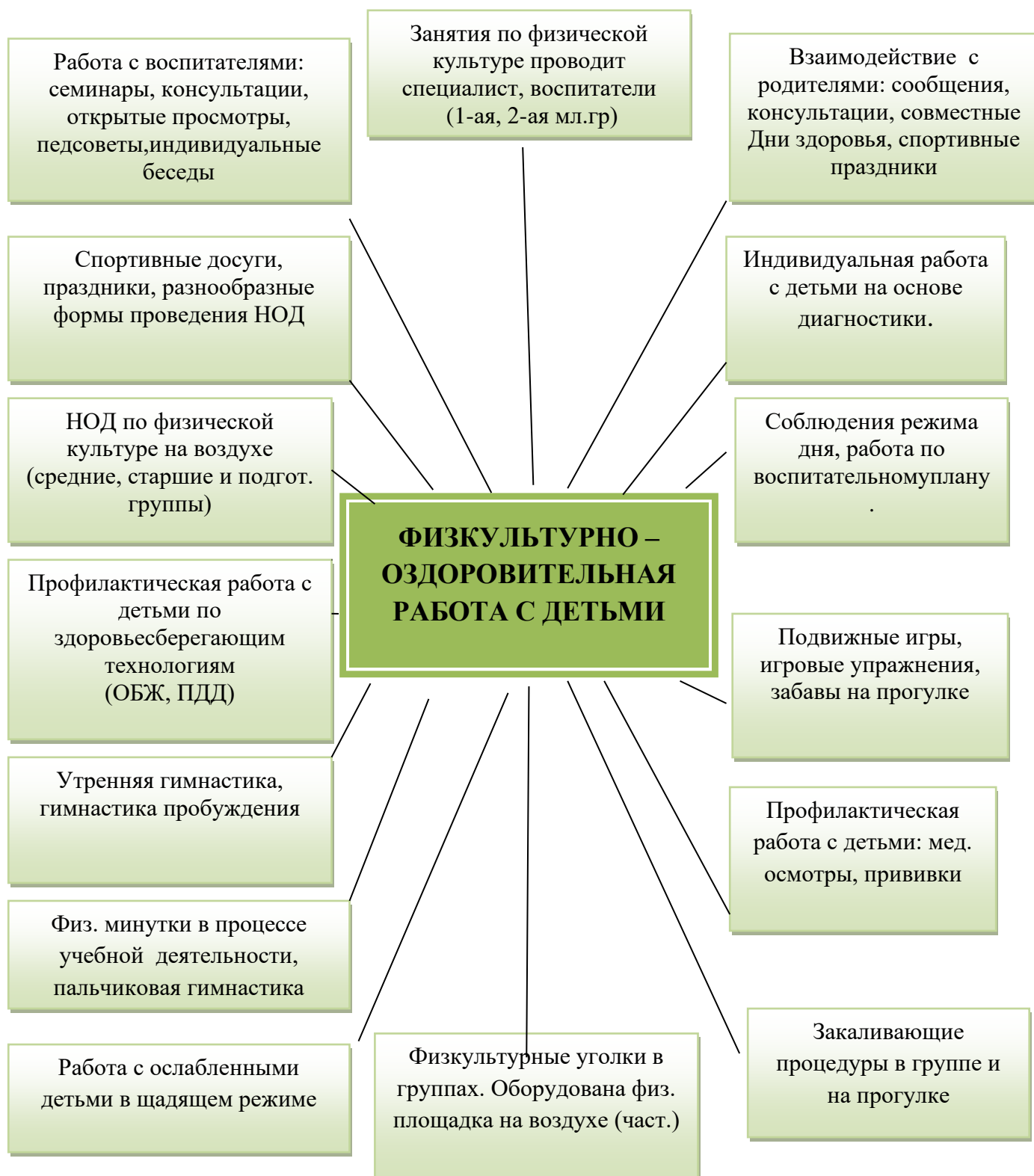
Организационное направление.

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. Обследование воспитанников на энтеробиоз;
2. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
3. Проведение профилактических прививок согласно календарю прививок;
4. Организация диспансеризации воспитанников, обследование детей Центром Здоровья г.Калуги



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, вооружение знаниями, умениями и навыками, 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;
- 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 режим 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 комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учёт индивидуального состояния 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

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 воздухе;
- физкультминутки;
- спортивные и подвижные 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 - образовательная деятельность 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 и водные процедуры	- умывание - мытье 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 - рециркуляторы	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения и праздники - игры и забавы - Дни, неделя Здоровья	Все группы
6	Рациональное питание	- питание по 10-ти дневному меню	Все группы
7	Свето и цветотерапия	- обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение среды и образовательного процесса	Все группы
8	Музыкальная терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное сопровождение НОД - музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	- занятия в сенсорной комнате (дети с ОВЗ, индивидуальные занятия) - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций - коррекция поведения, психогимнастика	Все группы
10	Спецзакаливание	- игровой массаж - дыхательная гимнастика - хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна - обливание рук по локоть	Все группы
11	Стимулирующая терапия	- Чесночные медальоны	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	- Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
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	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	-	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	-	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	1-ая, 2-ая половина дня	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	1-ая половина дня	Ежедневно, в течении года	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	5 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	—	Ежедневно, в течении года				+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятия, 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
Мониторинг				
	Диспансеризация	Младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы	1 раз в год (по плану поликлиники)	Специалисты детской поликлиники, мед. сестра, врач
Двигательная деятельность				
	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физ-ре, воспитатели
	Физическая культура - в зале - на воздухе	1-ая мл. гр.	2 раза в неделю в группе	воспитатели
		2-ая мл.гр.	3 раза в неделю (2раза в зале, 1 раз в группе) –	Инструктор по физ-ре, воспитатели
		средние группы	3 раза в неделю (в зале)	Инструктор по физ-ре, воспитатели
		Старшие, подготовительные группы	раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на воздухе)	
	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физ-ре, воспитатели
	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физ-ре, воспитатели
	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Инструктор по физ-ре, воспитатели
	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физ-ре, воспитатели
	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физ-ре, воспитатели
	Неделя Здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физ-ре, музыкальный руководитель, воспитатели

Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физ-ре, воспитатели
Профилактическая работа			
Профилактика гриппа, простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	медсестра
Нетрадиционные формы оздоровления			
Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Музыкальный руководитель, воспитатели
Закаливание			
Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Организация 2-ых завтраков			
Соки натуральные, молоко или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели

**Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ
Техническое и кадровое обеспечение**

№ п/п	Мероприятие	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования - медицинского - спортивного оборудования	Зам.зав. по ВМР, зам.зав. по ХР
2	Осуществление ремонта (при финансировании) - пищеблока (частично) - коридоров (частично) - групп (гр. №12, 10)	Заведующий, зам.зав. по ХР
3	Пополнение среды нестандартными пособиями - массажерами деревянными для массажа стоп - галечными дорожками - игольчатками ковриками - массажными рукавицами для сухого растирания	Зам. зав. по ВМР

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, зам. зав. по ВМР
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Зам. зав. по ВМР
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Зам. зав. по ВМР, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Зам. зав. по ВМР
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели,

		инструктор по физ-ре
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Зам. зав. по ВМР
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Зам. зав. по ВМР Воспитатели Специалисты
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Заведующий
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, зам. зав. по ВМР, инструктор по физ-ре

Перспективный план работы с педагогами по укреплению здоровья и совершенствованию физического развития дошкольников на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация для воспитателей на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»	ноябрь	Зам. зав. по ВМР
2	Консультации по индивидуальной работе с детьми в целях развития и совершенствования физических качеств.	в течении года	инструктор по физкультуре
3.	Консультации для воспитателей: - «Роль подвижных игр в жизни дошкольника». - «Дыхательная гимнастика как средство профилактики заболеваемости у детей» - «Пять шагов до знака ГТО»	октябрь декабрь февраль	инструктор по физкультуре
4.	Смотр-конкурс «Уголок физического развития дошкольников»	Январь-февраль	Зам. зав. по ВМР и инструктор по физкультуре
5.	Текущий контроль «Эффективность создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».	февраль	Зам. зав. по ВМР и инструктор по физкультуре
	Семинар- практикум на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	март	

Взаимодействие с родителями.

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	В течении года	инструктор по физкультуре
2.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Спортивная форма в детском саду»; - «Зарядка – это весело»; - «Точечный массаж как средство профилактики простудных заболеваний»; - «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	в течение года сентябрь ноябрь февраль май	инструктор по физкультуре
3.	Привлечение родителей к участию в спортивных праздниках		

Календарный план активного отдыха детей.

Содержание работы	Формы работы	Сроки выполнения	Принимают участие
«День знаний»	Физкультурно-музыкальное развлечение	1 сентября	Старшие и подг. группы
«Осенний марафон»	Спортивное состязание	2- неделя сентября	Старшие группы и подготовительные группы
«Собираем урожай»	Веселые старты	3-я неделя сентября	Средние
«Малыши-крепыши»	Физкультурное развлечение	3-я неделя ноября	Вт. младшие группы
«Мы хоккеисты»	Спортивное состязание	4-я неделя декабря	Старшие и подг. группы
«Мальчики против девочек»	Физкультурное развлечение	2-я неделя января	Средние группы
Квест «Символы Олимпиады»	Физкультурное развлечение	1 неделя февраля	Подготовительные группы
«Наша армия сильна»	Спортивное состязание	3 неделя февраля	Старшие, подг. гр.
«Будущие солдаты»	Квест-развлечение	3 неделя февраля	Спец. гр. №4
«День снеговика»	Физкультурное развлечение на воздухе	4-я неделя февраля	Старшие, подготовительные и спец. гр.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Ярошенко Елена Степановна

Действителен с 21.06.2022 по 21.06.2023