

Утверждаю
Заведующий  А.Ю. Смирнова
Приказ № 68 от 01.09.2023 года

**План физкультурно-оздоровительной работы
в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении**

«Детский сад № 8 «Радуга»



Утверждаю

Заведующий _____ А.Ю.Смирнова

Приказ № 68 от 01.09.2023 года

**План физкультурно-оздоровительной работы
в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад № 8 «Радуга»**



В настоящее время в МДОУ «Детский сад № 8 «Радуга» функционирует 1 разновозрастная группа. В детском саду уделяется внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

1. Сформирована небольшая предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурно-музыкальный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.
2. Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы оздоровительной работы широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.



Формы и методы, направленные на укрепление здоровья детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим Гибкий режим Пропаганда здорового образа жизни
2	Двигательная активность	Утренняя гимнастика Физкультурно-оздоровительные занятия Подвижные игры Дыхательная гимнастика Спортивные игры Активный отдых: развлечения, праздники, игры – забавы, дни здоровья Участие в спортивных мероприятиях
3	Световоздушные ванны	Проветривание помещений Прогулки на свежем воздухе Обеспечение температурного режима Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) Прием детей на улице в тёплое время года Бактерицидные лампы
4	Диетотерапия	Рациональное питание по меню
5	Музыкальная терапия	Музыкально – театрализованная деятельность
6	Физкультурные занятия	Игры и упражнения для физического развития

		ребенка
7	Закаливающие процедуры	Хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна Полоскание рта Контрастное обливание рук по локоть
8	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытьё рук Игры с водой (в летний период)
9	Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил	СанПин

3. В МДОУ «Детский сад № 8 «Радуга» ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены 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.



4.

Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 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. р-ра, нач. t воды +36 до +20			+	+	+
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. t воды +18 +20, 20-30 сек.	+	+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи,	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+

	после прогулки							
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	+	+	+	+	+

5. В воспитательно-образовательном процессе проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, закаливающие процедуры.



Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				

1.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - 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.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Воспитатели
9.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	Воспитатели
10.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели

III .ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	С-витаминация	Все группы	Каждый день	Заведующий
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Фельдшер ФАП

	родителями)			
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по ИЗО	Воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ				
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
VI ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели



Модель двигательного режима по всем возрастным группам

Оздоровительные – обеспечить охрану жизни и укрепления здоровья ребёнка. Способствовать совершенствованию всех функций детского организма.

Образовательные – формировать основы физической культуры. Формировать у детей начальные представления о ЗОЖ.

Воспитательные – воспитывать интерес к различным видам двигательной деятельности. Способствовать развитию положительных волевых качеств у ребёнка.

Модель двигательного режима по всем возрастным группам	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
--	----------------	----------------	----------------	-------------------------

Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика;	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.

- зрительная гимнастика.				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 15 мин.	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 30 мин.	1 раз в месяц до 40 мин
Спортивный праздник	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			