

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №16 «Рябинка»

Е.С.Морозова
31.08.2023г.

План физкультурно – оздоровительной работы на 2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Реализуемый план строится на принципе личностно–развивающего и оздоровительного характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данный план разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28);

- Санитарно - эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. N 32.);

- Примерной основной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15)

- основной образовательной программой дошкольного образования ДОУ.

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:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноразовного развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

Профилактическое:

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение сан гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

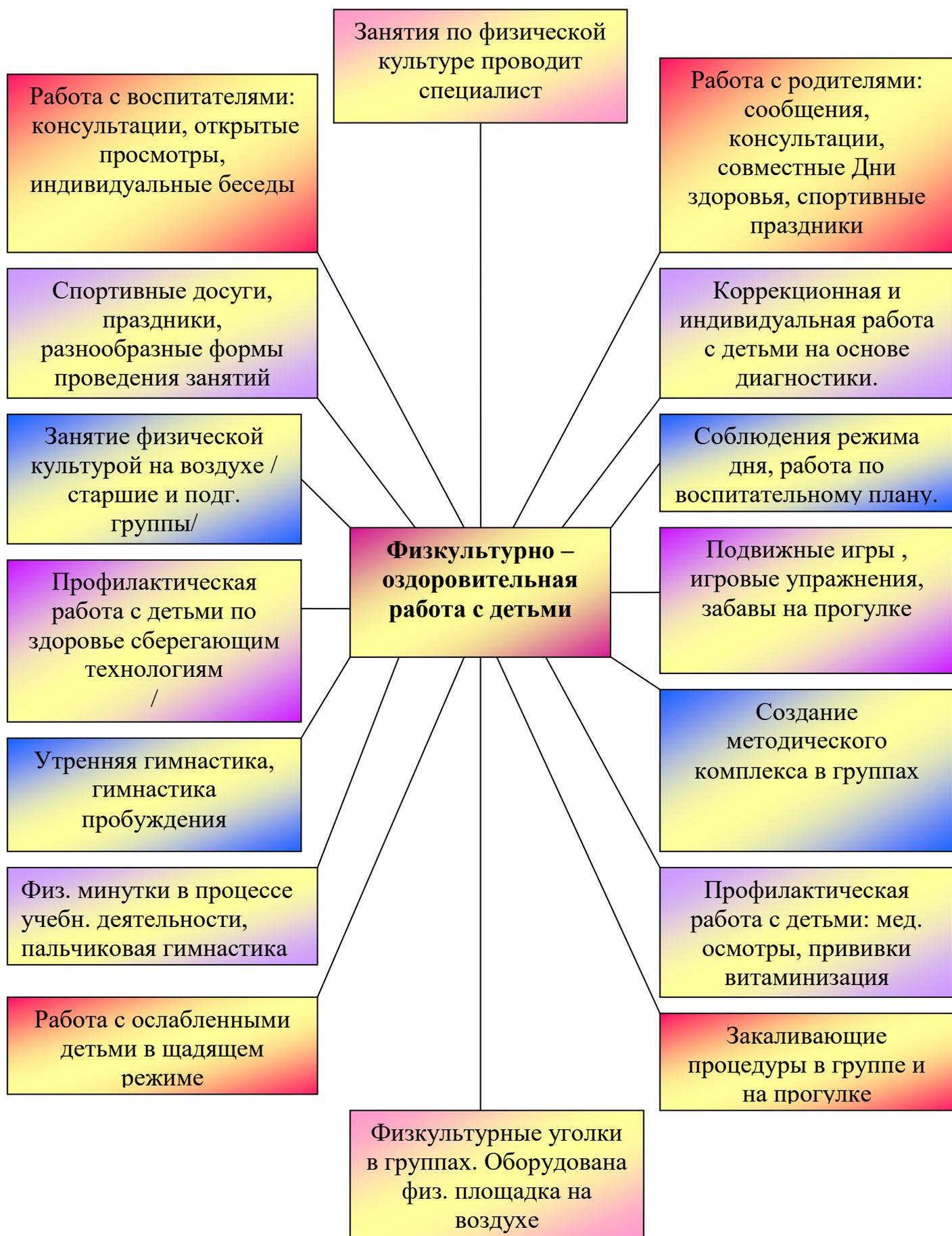
Организационное:

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. Иммуноterapia;
2. Витаминотерапия;
3. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

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.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- калорийность питания, ежедневное соблюдение 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 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.

В ДОУ проводить обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;

- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

- соблюдение температурного режима в течение 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 в ДОУ

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 над физическим воспитанием

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

- физкультминутки;

- спортивные игры;

- утренняя гимнастика;

- индивидуальная работа с детьми;

Гигиена режима

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2. Рациональное построение режима дня

3. Охрана жизни и деятельности детей

4. Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)

5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

6. 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.	Все группы
2	Физические упражнения	1. утренняя гимнастика; 2. физкультурно-оздоровительные занятия; 3. подвижные и динамичные игры; 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.); 5. спортивные игры.	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	1. умывание; 2. мытье рук по локоть; 3. игры с водой и песком; 4. обеспечение чистоты среды.	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	1. проветривание помещений сквозное; 2. сон в проветренном помещении; 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	Все группы
5	Активный отдых	1. развлечения и праздники; 2. игры и забавы; 3. дни здоровья.	Все группы
6	Диетотерапия	1. рациональное питание.	Все группы
7	Свето и цветотерапия	1. обеспечение светового режима; 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы
8	Музтерапия	1. музыкальное сопровождение режимных моментов; 2. музыкальное сопровождение занятий ; 3. музыкальная и театрализованная деятельность.	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций; 3. коррекция поведения; 4. психогимнастика.	Группы Младшего возраста Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	1. босоножье;	Все группы

		2. игровой массаж; 3. дыхательная гимнастика.	
11	Стимулирующая терапия	1. чесночные медальоны; 2. витаминизация третьего блюда. 3. Кислородный коктейль 4. Галотерапия	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна .
6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений)	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА 2024 – 2025 учебный год**

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация на тему: «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»; Проведение сюжетно-ролевых игр «Красный, желтый, зеленый», «Водитель такси»:	сентябрь	Ст. воспитатель Воспитатели старших групп.
2	Памятка на тему: «Профилактика гриппа».	октябрь	Медсестра
3	Консультация для родителей «Внимательный водитель». Флешмоб «Мы крепкие, ловкие, умелые».	ноябрь	Ст. воспитатель Инструктор по физической культуре
4.	Оформление папки-передвижки. «Безопасность в быту».	декабрь	Воспитатели
5.	Спортивный праздник с участием родителей «Спорт-залог здоровья»	январь	Инструктор по физической культуре
6.	Выставка литературы «Семейный досуг». Досуг «Слава защитникам Отечества».	февраль	Ст. воспитатель Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Витамины на столе».	март	Воспитатели
8.	Развлечение «Емеля и дорожные приключения».	апрель	Музыкальный руководитель
9.	«День Победы» (концерт посвященный дню Победы и спортивное состязание). Общее родительское собрание «Ребенок. Дорога. Безопасность». Подготовка к летней оздоровительной работе.	май	Музыкальный руководитель Инструктор по физической культуре Старший воспитатель
10.	Физкультурный праздник «Веселые старты».	июль	Инструктор по физической культуре
11.	Спортивное развлечение: «Физкульт - УРА».	август	Инструктор по физической культуре