

**План физкультурно-оздоровительной работы
дошкольного отделения на 2022-2023 учебный год**

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 закалывающих мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДО

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 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 учебно-воспитательного 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 ДО

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Формы работы	Время проведения в режиме дня/ возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Остеопатическая гимнастика	После сна в постелях каждый день. Старшая группа.	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта.	Педагоги
Игровой час (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных дв	Педагоги
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Все возрастные группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Педагоги
Подвижные спортивные игры	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.	Педагоги
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий.	Подбираются в соответствии с возрастом детей.	Педагоги
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с	Рекомендуется детям с речевыми проблемами.	Педагоги

	подгруппой и всей группой ежедневно.	Проводится в любой удобный отрезок времени	
«Дорожки здоровья»	После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста. На физкультурных занятиях.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Педагоги

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой.	Педагоги
Утренняя гимнастика	Ежедневно в физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей	Педагоги
Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, дни здоровья	В физкультурном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Педагоги
Проблемно- игровая игротерапия	В свободное время. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста.	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Педагоги
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста.	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	Педагоги
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные	Педагоги

	физкультурнооздоровительной работы с младшего возраста.	знания о том, как не нанести вред своему организму.	
--	---	---	--

Коррекционные технологии

Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной 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. в возрастных группах.	Педагоги
Сказкотерапия	Во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.	Занятия используют для терапевтической 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	Педагоги
Артикуляционная гимнастика	Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях.	Цель-фонематическая грамотная речь без движения	Педагоги
Технология воздействия цвета	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.	Педагоги

Медико- профилактические технологии

№	Формы работы	Сроки проведения	Ответственные
1	Оформление «Уголков здоровья».	1 раз в три месяца	Медсестра
2	Контроль за адаптацией детей в 1-ой младшей группе.	в течение года	Медсестра, воспитатели
3	Беседы с родителями вновь пришедших детей о знакомстве с условиями содержания детей.	в течение года	Медсестра
4	Проведение сезонной профилактики простудных заболеваний, гриппа(витаминизация 3-х блюд), ароматерапия(чеснок, лук и т.п.).	в течение года	Медсестра
5	Разработка плана профилактических мероприятий по ОРЗ и гриппу.	сентябрь- октябрь	Медсестра
6	Контроль за сан. эпидемиологическим режимом, состоянием в ДОУ.	в течение года	Медсестра
7	Осуществление контроля за физ. воспитанием, режимом дня, утренней гимнастикой, выполнением графика проветривания групп.	ежедневно	Медсестра
8	Разнообразие питания.	ежедневно	Медсестра
9	Мониторинг заболеваемости детей и сотрудников ДОУ за год.	май	Медсестра
10	Консультации для родителей в «Уголок Здоровья».	в течение года	Медсестра

- Взаимодействие ДО 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 ДО.
 3. Приобщение родителей к участию в физкультурно- массовых мероприятиях ДОУ. 7
 4. Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Закаливающие мероприятия

№			
1	Прием детей на свежем воздухе(в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика на свежем воздухе(в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
3	Воздушные ванны во время утренней гимнастики и физкультурных занятий в помещении	Утренние часы	Воспитатели
4	Облегченная одежда, одежда по сезону(в группе и на прогулке, учитывая индивидуальное состояние детей)	В течение года	Воспитатели
5	Соблюдение режима проветривания	В течение года	Воспитатели
6	Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание)	В течение года	Воспитатели
7	Контрастные воздушные ванны после сна(разница температуры в помещениях)	В течение года	Воспитатели
8	Сон с доступом свежего воздуха	В теплый период	Воспитатели
9	Дыхательная гимнастика	В течение года	Воспитатели
10	Дозированные солнечные ванны	В летний период	Воспитатели
11	Общее ультрафиолетовое очищение	В холодный период года	Воспитатели
12	Соблюдение температурного режима в группе в течение дня	В течение года	Воспитатели
13	Сон без маек	В летний период	Воспитатели
14	Игры с водой	В летний период	Воспитатели
15	Гигиеническое мытье ног	В летний период	Воспитатели
16	Босохождение	В летний период	Воспитатели
17	Контрастное босохождение(травы- песок)	В летний период	Воспитатели
18	Консультации для родителей по закаливанию детей	В течение года	Воспитатели

Медико-педагогический контроль

№	Содержание	Сроки	Ответственный
	Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей - диагностика физического развития детей - антропометрические исследования - осмотр врачами поликлиники	2 раза в год 1 раз в год	Ст. воспитатель; Медсестра
	Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима	Ежедневно	Ст. воспитатель
	Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием групп, музыкальным и физкультурным залами	ежедневно	Медсестра
	Контроль за организацией питания	ежедневно	Медсестра
	Санитарно-просветительская работа по вопросам физического развития и оздоровления детей среди родителей: наглядная агитация, уголки здоровья	ежедневно	Медсестра
	Повышение наглядно-медико-педагогической пропаганды: индивидуальная работа детско-родительских отношений и профилактика пренебрежительного (жестокое) отношения к детям	ежедневно	Старший воспитатель
	Контроль за проведением утренней гимнастики, подвижных игр, закаляющих мероприятий	ежедневно	Старший воспитатель
	Контроль за общим двигательным режимом	ежедневно	Старший воспитатель
	Контроль за организацией различных форм физического воспитания	ежедневно	Старший воспитатель
	Контроль за проведением физкультурных занятий	ежедневно	Медсестра