

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №8 «Чебурашка»
муниципального образования – городской округ город Скопин Рязанской области
(МБДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»)

Автозаводской микрорайон, д.16а, г. Скопин Рязанской области 391803. Тел.: 8(49156) 2-61-36
Адрес эл. почты detsad8.cheburashka@ryazangov.ru сайт: <http://mbdou8skopin.ru>
ОКПО 39051350, ОГРН 1026200779770, ИНН/КПП 6233003069/623301001

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»

(протокол от 31.08.2023 г. № 1)



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»

«Детский сад №8 «Чебурашка» /О.М. Романова/

Приказ № 122 от «01» сентября 2023 г

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРАШКА» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. 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 жизни зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МБДОУ « Детский сад «Чебурашка» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

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. Овладения навыками самооздоровления;
4. Снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практическими 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 разноуровневого 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.
6. соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояния здоровья;
7. соблюдение температурного режима в течение дня;
8. 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 терморегуляций 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 за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

- физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки и спортивные игры;
- утренняя гимнастика и 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.

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1.медицинского 2.спортивного оборудования	Зав ДОУ, завхоз
2	Осуществление ремонта пищеблока, коридоров, групп	Зав ДОУ, завхоз
3	Оборудование помещений музыкально-спортивного зала, мини-музея, комнаты природы	Зав ДОУ, Специалисты ДОУ
4	Пополнение среды нестандартными пособиями массажерами деревянными для массажа БАД стоп галечными дорожками, рябиновыми чурками, игольчатыми ковриками, массажными рукавицами для сухого растирания	Воспитатели

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зав ДОУ, ст. воспитатель, медсестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст. воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укреплению здоровья детей (выпуск газет, проведение семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст. воспитатель, воспитатели, специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Зав ДОУ, ст. воспитатель, медсестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав ДОУ, ст. воспитатель

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.п.) 5.спортивные игры 6.занятия аэробикой	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. сквозное проветривание помещений 2.сон при открытых фрамугах 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	Рациональное питание	Все группы
7	Свето и цветотерапия	1.обеспечение светового режима 2.цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы

8	Муз.терапия	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	Группы мл.возраста Ср. ст. подг группы
10	Спецзакаливание	1.босоножье 2.игровой массаж 3.дыхательная гимнастика	Все группы
11	Стимулирующая терапия	1.чесночные медальоны 2.витаминизация третьего блюда	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа «А»

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлении жалоб родителей
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.00; вечерняя 17.30 – 18.30
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговочному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Младшая группа «Б»

1. Прием детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий
5. Физкультурные занятия (в носках)+динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулка: дневная 10.30 – 11.40; вечерняя 17.45 – 18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа «А»

1. Прием детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия (в носках)+динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)

7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулка: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплотнения стопы

Средняя группа «Б»

1. Прием детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулка: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплотнения стопы

Старшая группа «А»

1. Прием детей на улице (при температуре до -15° - 18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин
7. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулка: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек
12. Дыхательная гимнастика в кровати
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия.

Старшая группа «Б»

1. Прием детей на улице (при температуре до -15° - 18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин
7. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулка: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек
12. Дыхательная гимнастика в кровати
13. Обширное умывание, ходьба босиком

14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Подготовительная группа «А»

1. Прием детей на улице (при температуре до -15° - 18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия (в носках)+динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин
7. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулка: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек
12. Дыхательная гимнастика в кровати
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Подготовительная группа «Б»

1. Прием детей на улице (при температуре до -15° - 18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
5. Физкультурные занятия (в носках)+динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин
7. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулка: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек
12. Дыхательная гимнастика в кровати
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

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 диагностики;
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.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ	
Педиатр, врачи – специалисты, медсестра.	
1.витаминотерапия (аскорбиновая кислота).	
Скринг – программа обследования детей в МБДОУ «Детский сад «Чебурашка»	
1 этап – доврачебное обследование	
1.Анкетный тест – опрос родителей	
2.Оценка физического развития	
3.Оценка состояния опорно – двигательного аппарата	
2 этап – осмотр врачом педиатром	
1.комплексная оценка состояния здоровья детей	
2.выявление детей с хронической патологией	
3 этап – осмотр врачами – специалистами	
1.диспансерное наблюдение в ДОУ	

№	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми	
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно по плану работы физкультурного и музыкального зала. группы дошкольного возраста, совместно с воспитателями
2	Гимнастика после сна	ежедневно
3	Оздоровительные паузы во время образовательной деятельности и в свободной деятельности: гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; упражнения на релаксацию; физкультминутки.	ежедневно
4	Непосредственно образовательная деятельность	3 занятия ежедневно в течение всего года
5	Подвижные игры	ежедневно
6	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно
7	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	ежедневно
8	Физкультурные досуги (по плану)	ежемесячно
	Музыкально-спортивный праздник «День Знаний»	Сентябрь
	Физкультурный досуг «Осенняя пора»	Октябрь
	Спортивный досуг «Веселые старты»	Ноябрь
	Спортивное развлечение «Вместе дружная семья»	Декабрь
	День здоровья «Зимушка-зима»	Январь

	Спортивный праздник посвященный 23 февраля «День защитника Отечества».	Февраль
	Спортивный досуг «Весна»	Март
	Спортивный праздник «День здоровья»	Апрель
	Развлечение «Береги себя»	Май
	1. Спортивный досуг, посвященный дню защиты детей «Дружат дети всей планеты!» 2. Игры с водой и песком 3. Воздушные и солнечные ванны	Июнь
	1. Спортивный досуг «Здравствуй, лето!» 2. Игры с водой и песком 3. Воздушные и солнечные ванны	Июль
	1. Спортивный досуг «Веселые старты» 2. Игры с водой и песком 3. Воздушные и солнечные ванны	Август
9	Дни здоровья	1 раз в квартал
	1. День Здоровья	сентябрь
	2. День здоровья «Зимние олимпийские игры»	январь
	3. День здоровья	апрель
	Сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, чтение художественной литературы	
	С-Р игра «Я здоровье берегу. Сам себе я помогу»	сентябрь
	Дидактическая игра «Из чего я состою»	сентябрь
	Дидактическая игра «Витаминная зарядка»	октябрь
10	Полезные продукты в сказке – выставка книг в книжном уголке	ноябрь
	Квест-игра «Дети и дорога»	декабрь
	Презентация «Азбука здоровья»	январь
	С-Р игра «Семья» (накрываем на стол)	февраль
	Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»	март
	Рассматривание иллюстраций «Овощи и фрукты»	апрель
	С-Р игра «Спорт – кафе «Витаминка»	май
11	Индивидуальная работа с детьми во время прогулок	ежедневно
12	Мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников	Сентябрь, май
13	Оформление информационных листов ширм на тему: Безопасность летом; Закаливание летом; Игры с песком	В течение года
14	Подбор консультативного материала в уголки для родителей	В течение года
15	Разработка годового плана работы Корректировка перспективных и календарных планов	Август
16	Пополнение картотеки «Подвижных, спортивных игр и упражнений»	В течение года
18	Сдача норм ГТО	Апрель-июнь
19	Конкурсы, фестивали, соревнования	
	Соревнования по мини-футболу	По плану Промышленного района/2 раза в год
	Единый день ГТО	май
	Весёлые старты	август

Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно – образовательный процесс в ДОУ



