

Принято\*  
на педагогическом совете  
Прот № 05 от 07.06.2018

Утверждено\*  
Пр № 200 от 31.08.2018

Директор

Вахрина Е.Ю.



**План**  
**Физкультурно-оздоровительной работы**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного**  
**учреждения «Сусанинская СОШ»**  
**(дошкольные группы)**  
**на 2018-2019 год**

2018 г.

## **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 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 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.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОО**

### **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 доврачебной 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 ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

-облегченная одежда для детей в ДОО;

-соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние 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 в дошкольных группах:**

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;
- 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 ежедневных физкультурных упражнений
-

## Организационно-методическое и психолого-педагогическое

### Обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зам. дир по УВР, Инструктор по ФК воспитатели, Ст. мед. сестра
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Зам. дир. по УВР, Инструктор по ФК, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Зам. дир. по УВР
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Зам. дир. по УВР, Инструктор по ФК, специалисты ДОУ
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Специалисты ДОУ
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Специалисты ДОУ
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Зам. дир. по УВР, Инструктор по ФК, специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с амбулаторией	Зам. дир. по УВР., воспитатели, Ст. мед. сестра



10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зам. дир. по УВР, ст.медсестра
----	--	-----------------------------------

---

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>2. гибкий режим</li> <li>3. организация микроклимата и стиля жизни группы</li> </ol>	Все группы
2	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. утренняя гимнастика</li> <li>2. физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>3. подвижные и динамичные игры</li> <li>4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.)</li> <li>5. спортивные игры</li> </ol>	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. умывание</li> <li>2. мытье рук по локоть</li> <li>3. игры с водой и песком</li> <li>4. обеспечение чистоты среды</li> </ol>	Все группы
4	Свето - воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проветривание помещений сквозное</li> <li>2. сон при открытых фрамугах</li> <li>3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день</li> <li>4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ol>	Все группы

5	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развлечения и праздники</li> <li>2. игры и забавы</li> <li>3. дни здоровья</li> </ol>	Все группы
6	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. рациональное питание</li> </ol>	Все группы
7	Свето- и цветотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обеспечение светового режима</li> <li>2. цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ol>	Все группы
8	Музтерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. музыкальное сопровождение режимных моментов</li> <li>2. музыкальное сопровождение занятий</li> <li>3. музыкальная и театрализованная деятельность</li> </ol>	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>3. коррекция поведения</li> </ol>	Группы мл. возраста Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. босоножье</li> <li>2. игровой массаж</li> <li>3. дыхательная гимнастика</li> </ol>	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чесночные медальоны</li> <li>2. Закаливание носоглотки чесночным раствором</li> </ol>	Все группы Старшая группа
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

## Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Динамические паузы во время перерыва между занятиями	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, подгруппами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна.
6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений)	2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей
7. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю (группами/подгруппами: 2 раза в неделю в зале, 1 занятие на улице)

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН  
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
НА 2018-2019 УЧ. ГОД**

№ п/п	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультация для родителей на тему: «Чтоб здоровым был малыш. Способы улучшения здоровья ребенка»	Октябрь	Зам. дир. по УВР, Инструктор по ФК
2	«Пропаганда ЗОЖ для детей и родителей дошкольных групп»	В течение года	Зам. дир. по УВР Инструктор по ФК Мед. сестра
3	Семинар-практикум «Здоровье - богатство, его сохраним и к этому дару детей приобщим» (фитбол- гимнастика в работе с детьми ОНР в ДОУ)	Январь	Воспитатели, Зам.дир.по УВР
4.	Фотоконкурс: «Наша семья выбирает спорт»	март	Воспитатели Инструктор по ФК
5.	Консультация для педагогов: «Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	декабрь	Воспитатели Инструктор по ФК
6.	Праздник спорта и отдыха (совместно с родителями)	июнь	Зам.дир. по УВР, воспитатели, инструктор по физкультуре

## **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### ***Младший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
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. Прогулки: 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

### ***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ )
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 зале (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. Прогулки: утрення 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 кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия.