

Принят  
на педагогическом совете №1  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий муниципального  
дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного  
вида № 99 «Изумрудный город»  
\_\_\_\_\_ О.А.Кабаньева

Приказ № 1 от 29.08.2024 г.

**ПЛАН**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
муниципального  
дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 99 «Изумрудный город»  
на 2024-2025 учебный год.

## Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое 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 ДООУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 99 «Изумрудный город» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДООУ проводится следующая работа:

- Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкально-спортивный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.
- Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДООУ, укреплению их здоровья. Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.
- Ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены стенды, 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.

➤ 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, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.

**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:**

- Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- 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.

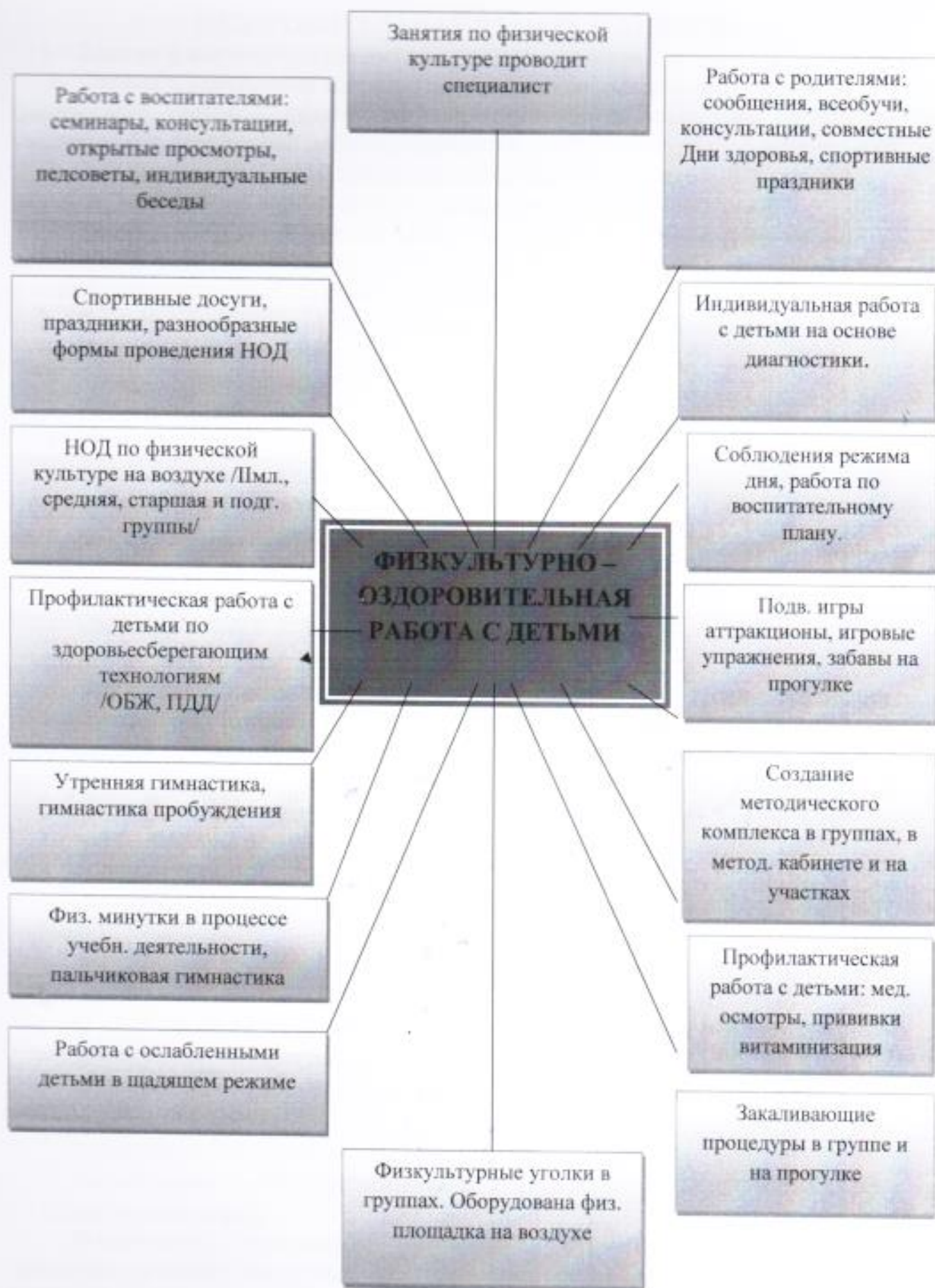
## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

### Профилактическое направление.

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

### Организационное направление.

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 кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

### 1. Задачи физического воспитания дошкольников.

➤ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

➤ Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

➤ 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:

➤ Полноценное питание детей.

➤ Закаливающие процедуры.

➤ Развитие движений.

➤ Гигиена режима.

#### Принципы организации питания:

– выполнение режима питания;  
– калорийность питания, ежедневное соблюдения 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 проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

– облегченная одежда для детей в ДОУ;

– 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 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;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

#### **Гигиена режима**

- Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- Рациональное построение режима дня
- Охрана жизни и деятельности детей
- Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

#### 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ шалющий режим (адаптационный период)</li> <li>✦ гибкий режим</li> <li>✦ организация микроклимата и стиля жизни группы</li> <li>✦ НОД по ОБЖ</li> <li>✦ пропаганда ЗОЖ</li> </ul>                                                                                                                                                                             | Все группы                                      |
| 2  | Двигательная активность           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ утренняя гимнастика</li> <li>✦ физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>✦ подвижные и динамичные игры</li> <li>✦ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.)</li> <li>✦ спортивные игры</li> </ul>                                                                                                    | Все группы                                      |
| 3  | Гигиенические водные процедуры и  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ умывание</li> <li>✦ мытье рук по локоть</li> <li>✦ игры с водой и песком</li> <li>✦ обеспечение чистоты среды</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     | Все группы                                      |
| 4  | Свето-воздушные ванны             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ проветривание помещений сквозное</li> <li>✦ сон при открытых фрамугах</li> <li>✦ прогулки на свежем воздухе 2 раза в день</li> <li>✦ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> <li>✦ контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)</li> <li>✦ прием детей на улице в теплое время года</li> <li>✦ бактерицидные лампы</li> </ul> | Все группы                                      |
| 5  | Активный отдых                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ развлечения и праздники</li> <li>✦ игры и забавы</li> <li>✦ дни здоровья</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Все группы                                      |
| 6  | Диетотерапия                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ рациональное питание по меню</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Все группы                                      |
| 7  | Свето и цветотерапия              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ обеспечение светового режима</li> <li>✦ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                | Все группы                                      |
| 8  | Музыкальная терапия               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ музыкальное сопровождение режимных моментов</li> <li>✦ музыкальное сопровождение НОД</li> <li>✦ музыкальная и театрализованная деятельность</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | Все группы                                      |
| 9. | Аутотренинг психогимнастика и     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>✦ игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>✦ коррекция поведения</li> <li>✦ психогимнастика</li> </ul>                                                                                                                                                                           | Группы мл. возраста<br><br>Ср. ст. подг. группы |
| 10 | Спецзакаливание                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ босоножье</li> <li>✦ игровой массаж</li> <li>✦ дыхательная гимнастика</li> <li>✦ хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна</li> <li>✦ полоскание рта</li> <li>✦ контрастное обливание рук по локоть</li> <li>✦ обширное умывание</li> </ul>                                                                                                  | Все группы                                      |
| 11 | Стимулирующая терапия             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Чесночные медальоны</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Все группы                                      |

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

### ***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.00-8.06
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
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, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

### ***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика 8.00-8.06
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 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
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***

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
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 зале (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. Прогулки: дневная 10.10-12.10; вечерняя 16.10-17.30
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек

11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

***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. 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: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.10-12.20; вечерняя 16.10-17.30
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