

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 3»  
\_\_\_\_\_ С.В.Ленкевич

Принят  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 20.08 2024 г.

**ПЛАН**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
МБДОУ «Детский сад № 3»  
на 2024-2025 учебный год.

2024 г.

## **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. 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 среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но также и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МБДОУ «Детский сад № 3» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

В настоящее время в МБДОУ «Детский сад № 3» функционируют 3 группы раннего возраста, 1 вторая младшая группа, 1 средняя группа, 1 старшая общеобразовательной направленности, 1 старшая группа комбинированной направленности, 1 старшая группа компенсирующей направленности, 1 подготовительная группа, 1 подготовительная группа комбинированной направленности. В детском саду уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровьесберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

- Сформирована предметно — развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, 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 ДОУ, 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 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 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.

**Лечебное направление.**

1. Дегельминтизация;
2. Иммунотерапия;
3. Витаминотерапия;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;



## **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>✚ щадящий 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 и водные процедуры	<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	Световоздушные 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 и психогимнастика	<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  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> <li>✚ Витаминизация третьего блюда</li> </ul>	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Организация консультаций, бесед, спец занятий</li> </ul>	Все группы
13	Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;</li> </ul>	Все группы

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ

**Педиатр, врачи-специалисты, старшая медсестра.**

1. витаминотерапия (аскорбиновая кислота).

### 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**  
 диспансерное наблюдение в ДОУ

**Система закаливания с учетом времени года**

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды, т воды +20		+	+	+	+
Полоскание горла	После сна	Ежедневно	50-70 мл. р-ра, нач. т воды +36 до +20			+	+	+
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. т воды +18 +20, 20-30 сек.	+	+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	т воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	–	Июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	–	В течении года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	На прогулке	Июнь-август	–	+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	–	Ежедневно, в течении года	т воздуха+15 +16			+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+
Дозированные	На прогулке	Июнь – август, с	С 9.00 до		+	+	+	+

солнечные ванны		учётom погодных условий	10.00 по графику 20-30 минут					
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

### Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая мед. сестра, врач
<b>II ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Воспитатели, Инструктор по ФК
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
9.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	музыкальный руководитель, инструктор по ФК, воспитатели
10.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
<b>III ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Медицинский персонал
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Медицинский персонал
<b>IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>V ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели

2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>VI ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели