

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 23»

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2021 – 2022 учебный год.

Цели физкультурно-оздоровительной работы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства; формирование основ базовой культуры личности; всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, художественной, двигательной, элементарно-трудовой.

Известно, что здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психологическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определенной комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

Для достижения целей большое значение имеет решение следующих задач:

- Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- Творческая организация (креативность) процесса воспитания и обучения;
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- Уважительное отношение к результатам детского творчества;
- Обеспечение развития ребенка в процессе воспитания и обучения;
- Координация подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи.

Исходя из поставленных задач, был составлен перспективный план работы ДООУ по физическому воспитанию и оздоровлению детей. В нем отражена деятельность с педагогическими работниками, детьми и родителями, с другими заинтересованными организациями и учреждениями.

№ п/п	Мероприятия	Возраст	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.1	Уровень физического развития: - антропометрические измерения (рост, масса и т.д.) - распределение списка детей по группам здоровья.	1,6-7	2 раза в год (сентябрь, апрель). Сентябрь.	Медсестра
1.2	Уровень физической подготовленности детей (уровень развития двигательных умений и навыков).	1,6-7	2 раза в год (в октябре и апреле)	Физкультурный руководитель, воспитатели.
II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
2.1	Утренняя гимнастика	1,6-7	Ежедневно - в группе - в зале - на свежем воздухе (по сезону)	Воспитатели
2.2	Бодрящая гимнастика после сна	1,6-7	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами, длительность 8-20 мин.	Воспитатели.

2.3	Организованная образовательная область «Физическая культура» в зале и на свежем воздухе	1,6-7	По сетке ООД – 3 раза в неделю, фронтально, подгруппами.	Физкультурный руководитель; воспитатели.
2.4	Двигательная разминка	3-7	Ежедневно во время перерыва между ООД, длительность 7-10 мин.	Воспитатели.
2.5	Физкультминутка	1,6-7	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий; длительность 2-3 мин.	Воспитатели.
2.6	Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке	1,6-7	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; длительность 10-30 мин. Фронтально, подгруппами.	Воспитатели.
2.7	Самостоятельная двигательная деятельность	1,6-7	Ежедневно, в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.	Под руководством воспитателя.
2.8	Музыкально – ритмическая деятельность	1,6-7	2 раза в неделю на музыкальных занятиях	По плану музыкального руководителя
2.9	Индивидуальная работа по развитию движений	1,6-7	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия; длительность 12 -15 мин.	Физкультурный руководитель, воспитатели

2.10	Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи: «Неделя здоровья»; «Папа, мама, я – спортивная семья».	3-7	По плану	Физкультурного руководителя, воспитатели
Активный отдых:				
2.11	Физкультурный досуг	3-7	1 раз в месяц в физкультурном зале или на улице; длительность 20 -40 мин.	Физкультурный руководитель
2.12	Физкультурно - спортивные праздники	4-7	2-3 раза в год, 30 – 90 мин.	Физкультурный руководитель
2.13	День здоровья	3-7	1 раз в квартал	Физкультурный руководитель, музыкальный руководитель, воспитатели.
Дополнительная двигательная деятельность:				
III. ЛЕЧЕБНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
3.1	Контроль за температурным, воздушным и световым режимом, режимом дня, санитарным состоянием.	1,6-7	Ежедневно	Медсестра
3.2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой.	1,6-7	В неблагоприятные периоды: осенне-зимний; возникновения инфекции.	Медсестра

3.3	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание.	1,6-7	В течение года по необходимости.	Медсестра
3.4	Осмотр детей на педикулез.	1,6-7	1 раз в неделю	Медсестра
3.5	Профилактические прививки.	1,6-7	В течение года (в соответствии с планом)	Медсестра
3.6	Контроль за физическим воспитанием детей, анализ физкультурной деятельности по определению плотности, физической нагрузки.	1,6-7	1 раз в месяц	Медсестра
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
4.1	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	1,6-7	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, младшие воспитатели
V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
5.1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	1,6-7	В течение года	Воспитатели, медсестра, физкультурный руководитель.
5.2	Охрана психологического здоровья (использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы)	1,6-7	Несколько раз в день	Воспитатели, специалисты.
5.3	Самомассаж стоп, рук, ушных раковин.	3-7	По плану в течение года	Воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА				

6.1	Контрастные воздушные ванны	1,6-7	Ежедневно, после дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, физкультурный руководитель.
6.2	«Босохождение» Ходьба босиком по траве	1,6-7	После сна, на занятии физкультурой в зале. В летний период	Воспитатели, физкультурный руководитель.
6.3	Облегченная одежда детей в соответствии с сезоном года.	1,6-7	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
6.4	Обширное умывание (мытьё рук, лица, шеи прохладной водой комнатной температуры)	3-7	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
6.5	Ходьба по солевым, массажным дорожкам	1,6-7	После сна	Воспитатели, младшие воспитатели
6.6	Игры с водой	1,6-7	В летний период во время прогулки, ООД.	Воспитатели, младшие воспитатели
6.7	Прогулки на свежем воздухе	1,6-7	Ежедневно	Воспитатели
6.8	Соблюдение воздушного режима в помещении	1,6-7	Ежедневно	Медсестра, воспитатели, младшие воспитатели.
6.9	Дозированный оздоровительный бег на воздухе	3-7	В теплое время года	Воспитатели, физкультурный руководитель.
6.10	Тщательное проветривание помещений (одностороннее, сквозное)	1,6-7	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

6.11	Сон без маек	1,6-7	В теплое время года	Воспитатели, младшие воспитатели
6.12	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе	1,6-7	В теплое время года	Воспитатели, физкультурный руководитель.
6.13	Сон с доступом воздуха	1,6-7	В теплое время года	Воспитатели, младшие воспитатели
VII. СИСТЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ				
7.1	3 – разовое сбалансированное питание	1,6-7	Ежедневно	Медсестра, воспитатели, младшие воспитатели, повар.
7.2	С – витаминизация третьего блюда.	1,6-7	Ежедневно	Медсестра
7.3	Соблюдение питьевого режима	1,6-7	Ежедневно	Младшие воспитатели, повар.
VIII. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ				

8.1	<p>Формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; - обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д.) - демонстрация схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий и т.д. 	1,6-7	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.2	<p>Формирование навыков культуры питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сервировка стола; - эстетика подачи блюд и этикет приема пищи и т.д. 	1,6-7	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
IX. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ				
9.1	Строгое соблюдение режима дня.	1,6-7	В течение года	Воспитатели
9.2	Занятия по подгруппам.	1,6-7	В течение года	Воспитатели, специалисты
9.3	Оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах).	1,6-7	В течение года	Заведующий
X. РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ				

10.1	Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	1,6-7	По плану	Воспитатели, медсестра, физкультурный руководитель.
10.2	Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья.	1,6-7	В течение года	Заведующий ДОУ, воспитатели, медсестра физкультурный руководитель.
10.3	Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	1,6-7	В течение года	Медсестра, физкультурный руководитель.
XI. ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА				
11.1	Нанесение разметки на спортплощадке	1,6-7	Апрель, сентябрь	Физкультурный руководитель, заведующий хозяйством
11.2	Подготовка горки для подъема и спуска.		В зимнее время года	Физкультурный руководитель, дворники
11.3	Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося.		В течение года	Заведующий ДОУ, заведующий хозяйством