

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 35» п.Бугры
(МАДОУ «ДСКВ № 35» п.Бугры)

План физкультурно-оздоровительной работы на 2024-2025 учебный год

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через формирование у детей необходимых двигательных умений, навыков и приобщение к здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих задач:

- формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности
- обеспечение снижения частоты случаев заболеваемости
- совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка
- улучшение физического развития детей
- повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности

Направления деятельности по реализации задач плана работы:

- обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных педагогических и здоровьесберегающих технологий.
- забота о социальном благополучии ребёнка.
- охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Пути реализации:

- внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс ДОУ
- партнёрство с родителями в рамках конструктивного диалога и их вовлечение через активные формы сотрудничества в процесс формирования привычки к здоровому образу жизни и развитию спортивных достижений детей.

Ожидаемые результаты:

детей:

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды; сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек
- осознание своей жизни в определённом социуме, запита, эмоциональный комфорт.

педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут
- им, расти здоровыми и гармонично развитыми,
- сформированность культуры здоровья у педагогов

родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах - что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Структура плана физкультурно-оздоровительной работы:

1. Создание условий для всестороннего развития детей;
2. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
3. Организационно-педагогическая и методическая работа с педагогами;
4. Санитарно-просветительная работа

I. Создание условий для всестороннего развития детей

№ п/п	Направления работы	Условия	Ответственный
1. Санитарно-гигиенические условия			
1	Переход на режим дня в соответствии с теплым и холодным периодом года	Прием детей на участках детского сада, прогулка - 3 часа, сон 2,5 часа - дети от 2 до 3 лет, 3 часа - дети от 3 до 7 лет, занятия на свежем воздухе в зимнее время - 1 раз в неделю, летнее оздоровительный период - 3 раза в неделю	Директор, воспитатели
2	Организация питьевого режима	Наличие чайника, охлажденной кипяченой воды, графика замены воды	Младшие воспитатели, воспитатели
3	Организация закаливающих процедур	Наличие индивидуальных полотенец для рук, ног (в теплый период) дорожка «Здоровья»	Младшие воспитатели, воспитатели
2. Условия для физического развития			
1	Организация безопасных условий пребывания детей в ДОУ	Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках и в групповых помещениях	Директор, заместители по ОБ, руководители СП, воспитатели
2	Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни	Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, обучение детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3	Гибкий режим дня	В течение дня	Воспитатели, специалисты
4	Организация оптимального двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования. проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция зрения, осанки, плоскостопия и др.) Организация занятий физкультурно-оздоровительного цикла, спортивных праздников и развлечений, дней здоровья	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3. Условия для познавательного и экологического развития			
1	Организация труда и	Наличие цветника, огорода на	Воспитатели

	наблюдений в природе в теплый и холодный период на территории и помещениях детского сада	территории детского сада, центра природы и естествознания в группах; оборудования и пособия (лопатки, лейки, грабли)	
2	Организация игр с песком и водой в теплый и холодный период	Наличие исправных песочниц на участках, лейки для обработки песка, лопат; организация центра воды и песка в помещениях	Воспитатели
5.Формы и методы оздоровления			
1	Примерные формы и методы оздоровления	Приложение №1 к плану работы	Воспитатели. специалисты

II. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№ п/п	Возрастная группа и время проведения	Содержание	Ответственный
1. Организация двигательного режима			
1	Прием и утренняя гимнастика (на воздухе)	Дети с 4 до 7 лет (ежедневно, в течение года) Летом группа раннего возраста, младшая в зависимости от погоды	Воспитатели. инструктор по Физической культуре
2	Дыхательная гимнастика	Дети от 2 до 7 лет (ежедневно)	Воспитатели
3	Занятия по физической культуре	Дети от 2 до 7 лет (3 раза в неделю)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4	Физкультминутки (во время занятий)	Дети от 2 до 7 лет (2-4 раза в день)	Воспитатели, специалисты
5	Динамические паузы (между занятиями)	Дети от 2 до 7 лет (2 раза в день)	Воспитатели, специалисты
6	Гимнастика для глаз (между занятиями)	Дети от 2 до 7 лет	Воспитатели, специалисты
7	Оздоровительная ходьба на развитие выносливости	Дети от 4 до 7 лет (ежедневно на прогулке)	Воспитатели
8	Дозированный бег на развитие выносливости	дети от 3 до 7 лет (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям)	Воспитатели
9	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)	дети от 2 до 7 лет (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
10	Подвижные игры в помещении и на	Дети от 2 до 7 лет (ежедневно)	Воспитатели

	прогулке		
11	Пальчиковые игры	Дети от 2 до 7 лет (ежедневно)	Воспитатели, специалисты
12	Логоритмические упражнения	Дети с ОВЗ 2-3 раза в неделю	Специалисты
13	Упражнения кинезиологической направленности	Дети от 3 до 7 лет (ежедневно)	Воспитатели, специалисты
14	Артикуляционная гимнастика	Дети с ОВЗ (ежедневно)	Воспитатели, специалисты
15	Психогимнастика	3-4 раза в неделю	Специалисты
16	Гимнастика после сна ежедневно	ежедневно	Воспитатели
17	Физкультурные досуги и развлечения, Дни здоровья	Дети от 2 до 7 лет. Досуги и развлечения согласно календарно-тематического планирования групп, Дни здоровья согласно графику 1 раз в квартал: 15.11.2024 г.- «Путешествие в страну Здоровья»; 07.02.2025 г - «Движение – это здоровье»; 07.04.2025 г. - «Веселье и смех - нам здоровье и успех», 16.06.2025 г. - «Витамины я люблю- быть здоровым я хочу»	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Закаливающие мероприятия			
1	Воздушные ванны	Дети от 2 до 3 лет (в летнее время в теплую погоду на улице, в холодный период и помещении после сна)	Воспитатели
2	Прогулки	Дети от 2 до 7 лет (ежедневно, два раза в день утром и вечером)	Воспитатели
3	Хождение босиком по песку и траве	Дети от 4 до 7 лет (летом ежедневно в теплую погоду)	Воспитатели
4	Хождение босиком по дорожкам «Здоровья»	Дети от 2 до 7 лет (ежедневно после сна)	Воспитатели
5	Мытье рук по локоть	Дети от 2 до 7 лет (начиная с летнего периода)	Воспитатели
6	Обширное умывание	Дети от 2 до 7 лет (по разрешению родителей)	Воспитатели
7	Мытье ног	Дети от 2 до 7 лет (ежедневно в летний период)	Воспитатели
3. Оздоровительно-профилактическая работа			
1	Вакцинация	Дети от 2 до 7 лет согласно календарю прививок, с согласия родителей	Воспитатели

III. Организационно-педагогическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья детей при организации режима дня, проведения мероприятий и при подготовке к летнему оздоровительному периоду	Сентябрь, январь, май, 1 неделя	Заместитель директора по ОБ, Руководители СП
2	Смотр - конкурс «Лучшая летняя веранда»	Май-июнь	Воспитатели
3	Смотр - конкурс «Лучший выносной материал, сделанный руками родителей и педагогов»	Июнь	Воспитатели
4	Смотр – конкурс «Лучший мини-огород» на территории детского сада	Июль	Воспитатели
5	Смотр - конкурс «Песочная фантазия» (постройка из песка)	Август	Воспитатели
6	Подготовка плана работы в летний оздоровительный период	До 15 мая	Заместитель по ВР
7	Организация и проведение Фестиваля здоровья (итоговое мероприятие пед. проекта «Мир и порядок в моем организме или Здоровье-какое оно?»)	В летний период	Воспитатели, инструктор по физической культуре, родители
8	Проведение «Дня здоровья»	Осень, зима, весна, лето, согласно графику 1 раз в квартал: 15.11.2024 г.- «Путешествие в страну Здоровья»; 07.02.2025 г - «Спорт и движение – это здоровье»; 04.04.2025 г. - «Быть здоровыми хотим, а движение и смех – нам здоровье и успех»; 18.07.2025 г. - «Здоровым быть здорово»	

IV. Санитарно-просветительская работа

- Систематические осмотры территории с целью очистки их от ядовитых трав и грибов, от посторонних предметов - воспитатели групп, младшие воспитатели, дворник.
- Санитарная обработка и проветривание помещений в летний период, проведение косметических ремонтов.
- Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологических правил.
- Консультация для педагогов «Безопасность детей - главная цель ДООУ и родителей»
- Консультация для родителей «Соблюдение режима дня ребенка - залог здоровья дошкольника»
- Анкетирование родителей «Спорт в жизни вашей семьи», «Здоровый образ жизни - залог успеха ребенка».

Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем.

1. Организационные мероприятия по оздоровлению детей в ДООУ:
 - Оценка эффективности оздоровительных мероприятий;
 - Работа с родителями.
2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДООУ
 - Строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
 - Коррекция режима дня и питания;
 - Закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой
 - Мероприятия, направленные на улучшение адаптационного периода.

План работы по профилактике простудных заболеваний в осенне-зимний период года.

Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период:

- Поддержание чистоты;
- Генеральная уборка и дезинфекция групп и помещений;
- Учреждения согласно графику;
- дополнительная дезинфекция в период вспышки ОРВИ;
- Соблюдение графика проветривания помещений групп и фойе;
- Вакцинирование детей по возрасту противогриппозной сывороткой (по согласованию родителями);
- Витаминизация (по согласованию с родителями)
- Дыхательная гимнастика: ежедневно;
- Кварцевание помещений - 2 раза в день в соответствии с графиком;
- Проветривание (одностороннее, сквозное)
- - ежедневно согласно графику

Виды оздоровительных мероприятий:

- Утренняя гимнастика / ежедневно в течение года
- Гимнастика после сна / ежедневно в течение года
- Дыхательная гимнастика / ежедневно в течение года
- Воздушные ванны / перед сном, после сна
- Занятия по физической культуре / 3 раза в неделю
- Проветривание помещений групп / ежедневно по графику

- Витаминизация: соки, фрукты / ежедневно
- Профилактические прививки по календарю прививок (по согласию родителей)
- Закаливание солнцем, водой / в летний период
- Профилактика плоскостопия / ежедневно
- Физкультминутки / ежедневно
- Подвижные игры / ежедневно
- Прогулки / ежедневно
- Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года
- Массажная дорожка «Здоровье» - ежедневно после сна

Условия:

- Центры активности в помещении групп, оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
- Имеется музыкальный зал; спортивный зал.

Организация режима детей по сохранению и укреплению их здоровья:

- Подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- Оборудование центра движения, обновление оборудования физкультурных залов; Организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- Оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности.

Формы и методы оздоровления детей на 2024-2025 уч.г

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Примечание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	1.Щадящий режим (адаптационный период)	
		2.Гибкий режим	
		3.Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период	
		4.Соблюдение питьевого режима	
2.	Физические упражнения, спортивные игры и упражнения,	1.Утренняя гимнастика	
		2.Физкультурно-оздоровительные занятия, упражнения, развлечения, игры	
		3.Подвижные и дидактические игры	
		4.Профилактическая гимнастика (элементы йоги, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, улучшение зрения)	
		5.Спортивные игры и упражнения	
		6.Физкультурные минутки и динамические паузы	
3.	Гигиенические и водные процедуры	1.Умывание	
		2.Мытье рук по локоть	
		3.Игры с водой и песком	
4.	Свето-воздушные ванны	1.Проветривание помещений (сквозное)	
		2.Сон при приоткрытых окнах (несквозное) в теплый период	
		3.Прогулка на свежем воздухе 2 раза в день	
		4.Прием детей на улице в теплый период	
		5.Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5	Активный отдых, детский туризм	1.Развлечения и праздники	
		2.Игры и забавы	
		3.Дни здоровья	
		4.Походы на территории дет сада и за ее пределы, организация детского туризма (ст.дош.возраст)	
6.	Музыкотерапия	1.Музыкальное сопровождение режимных моментов	
		2.Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений	
		3.Музыкальная и театрализованная деятельность в летний период	
7.	Аутотренинг	1.Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы	
		2.Игры-тренинги на снятие невротических состояний	
		3.Минутка вхождения в день	
		4.Психогимнастика	
		5.Игровой массаж	
		6.Упражнения кинезиологической	

		направленности	
		7. Дыхательная, звуковая, пальчиковая гимнастика	
8.	Спецзакаливание	1. Игровой массаж	
		2. «Дорожка здоровья», босохождение после сна	
9.	Валеология (пропаганда ЗОЖ)	1. Организация консультаций, бесед, спец. занятий	
10.	Витаминотерапия	1. Включение в рацион питания соков, фруктов, овощей, зелени	