



***План  
физкультурно -  
оздоровительной  
работы  
2023-2024 учебный год***

**Цель:** Формирование у детей необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовленности, создание в ДО максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы с детьми и развития познавательного интереса воспитанников.

**Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:**

- обеспечение снижения частоты случаев острой 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
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

**Ведущие линии 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 учебно-воспитательный процесс ДО;
- партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога.

**Ожидаемые результаты:**

у детей:

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

у педагогов:

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

у 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:**

- 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.

**1. Создание условий для всестороннего развития детей.**

<b>№</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Условия</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. Санитарно-гигиенические условия</b>			
1.	Переход на режим дня в соответствии с теплым и холодным периодом года	Прием детей на участках детского сада, прогулка - 4-4,5 часа, сон - 2 - 3 часа, занятия на свежем воздухе в зимнее время -1 раз в неделю, летне - оздоровительный период- 3 раза в неделю	Воспитатели Зам.директора ДО
2.	Организация водно-питьевого режима	Наличие чайника, охлажденной кипячёной воды	младшие воспитатели, воспитатели
3.	Организация закаливающих процедур	Наличие индивидуальных полотенец для рук, дорожка «Здоровья»	младшие воспитатели, воспитатели
<b>2. Условия для физического развития</b>			
1.	Организация безопасных условий пребывания детей в ДО	Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках и в групповых помещениях.	Зам.директора по безопасности воспитатели
2.	Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни	Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, обучения детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
3.	Организация оптимального двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования, проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция зрения, осанки,	Воспитатели Инструктор по ФИЗО

		плоскостопия и др.) Организация занятия физкультурно - оздоровительного цикла, спортивных праздников и развлечений.	
<b>3. Условия для познавательного и экологического развития</b>			

1.	Организация труда и наблюдений в природе	Наличие цветника, огорода, уголка природы в группах; оборудования и пособий (лопатки, лейки, грабли).	воспитатели
2.	Организация игр с песком и водой	Наличие исправных песочниц на участках, лейки для обработки песка, лопат	воспитатели

## **2. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми.**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Возрастная группа и время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1. Организация двигательного режима</b>			
1.	Прием и утренняя гимнастика (на воздухе летом)	Все группы (ежедневно, в течение года),	Воспитатели, инструктор по ФИЗО.
2.	Дыхательная гимнастика.	Все группы (ежедневно)	воспитатели
3.	Занятия физкультурно-оздоровительного цикла	Все группы (3 раза в неделю)	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
4.	Оздоровительная ходьба на развитие выносливости	Средняя, старшая, подготовительная (ежедневно на прогулке)	воспитатели
5.	Дозированный бег для развития выносливости	Младшая, средняя, старшая, подготовительная (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям)	воспитатели
6.	Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.)	Все группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)	Инструктор по ФИЗО, воспитатели

7.	Подвижные игры на прогулке	Все группы (ежедневно)	воспитатели
8.	Физкультурные досуги и развлечения	Все группы	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО.
<b>2. Закаливающие мероприятия</b>			
1.	Воздушные ванны	Все группы (в летнее время в теплую погоду на улице, в холодный период в помещении) с согласия родителей (законных представителей)	воспитатели
2.	Прогулки	Все группы (ежедневно)	воспитатели
3.	Хождение босиком по песку и траве	Все группы (в летнее время в теплую погоду на улице с согласия родителей (законных представителей))	воспитатели
5.	Мытье ног	Все группы (ежедневно в летнее время) с согласия родителей (законных представителей)	воспитатели
<b>3. Лечебно - оздоровительная работа</b>			
1.	Согласно плану на год	Все группы	воспитатели

### **3. Организационно-педагогическая работа.**

	<b>Мероприятия</b>	<b>сроки</b>	<b>ответственный</b>
	Проведение инструктажа по охране жизни и здоровья детей при организации режима дня, проведения мероприятий и при подготовке к летнему оздоровительному периоду	Сентябрь, март и май, 1 нед.	Зам. директора ДО Зам. директора по безопасности

	Смотр - конкурс на самый лучший участок и выносной материал, сделанный руками родителей и педагогов, лучший огородик.	Май	воспитатели
--	---	-----	-------------

	Представить планы к работе в летний оздоровительный период.	До 15 мая,	Воспитатели
	Цикл физкультурно-познавательных занятий: «Расту здоровым», « Буду я чистюлей», «Береги себя»,	В течение года	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО, родители
	Проведение проекта: «Олимпийская неделя здоровья»	январь	
	Проведение «Дня здоровья»	осень, зима, весна, лето	

#### ***4. Санитарно-просветительская работа.***

4.1. Систематические осмотры территории с целью очистки их от ядовитых трав и грибов, от посторонних предметов (воспитатели групп, младшие воспитатели).

4.2. Консультация для педагогов «Безопасность детей - главная цель ДО и родителей».

##### ***Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем***

1. Организационные мероприятия по оздоровлению детей в ДО.
  - ✓ оценка эффективности оздоровительных мероприятий;
  - ✓ работа с родителями.
2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДО.
  - ✓ строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
  - ✓ коррекция режима дня и питания;

- ✓ закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
- ✓ профилактика ОРЗ и гриппа;

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

#### **Профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период:**

1. Поддержание чистоты
2. Генеральная уборка групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ
3. Проветривание спальни перед сном и проветривание групп
4. Вакцинирование детей по возрасту противогриппозной сывороткой
5. Дыхательная гимнастика: ежедневно

#### **Виды оздоровительных мероприятий**

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течение года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течение года/
3. Дыхательная гимнастика /ежедневно в течение года/
4. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
5. Занятия Физкультурно - оздоровительного цикла /3 в неделю/
6. Проветривание группы /ежедневно по графику/
7. Витаминизация: соки, фрукты, /ежедневно/
8. Профилактические прививки
9. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
10. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
11. Профилактика осанки детей /ежедневно/
12. Физкультминутки /ежедневно/
13. Подвижные игры /ежедневно/
14. Прогулки /ежедневно /
15. Проводить работу с родителями по профилактике оздоровительных мероприятий в течение года

#### **Условия**

- ✓ мини спортивные уголки в группах оснащенные спортивным инвентарем;
- ✓ спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
- ✓ имеется музыкально-спортивный зал

#### **Организация режима детей по сохранению и укреплению их здоровья.**

- ✓ подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- ✓ оборудование физкультурного уголка;
- ✓ организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- ✓ оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности.

