

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 32  
г. Каменск-Шахтинский

**Принято:**

Протокол Педагогического Совета от  
28.08.2024. № 1

**Утверждаю :**

Заведующий МБДОУ  
детский сад № 32  
Приказ № от 28.08.2024  
\_\_\_\_\_ Е.В. Пшеничная

« 29 » 08 \_\_\_\_\_ 2024 \_\_

**СОГЛАСОВАНО:**

Протокол Управляющего Совета от 28.08.2024 № 1

**План  
физкультурно – оздоровительной работы  
на 2024-2025 учебный год**

## **Цель:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
3. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
4. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

## **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
4. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
5. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
6. Введение в физкультурно-оздоровительную работу с детьми закаливающих мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ**

### **Профилактическое-**

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 –**

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

### **Ожидаемые результаты**

1. Формирование у дошкольников представлений о заботе о своем здоровье.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладения навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

### **Основные принципы работы:**

Проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей.

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.

## **Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

| <b>Формы работы</b>              | <b>Время проведения в режиме дня, возраст детей</b>                           | <b>Особенности методики проведения</b>  | <b>Ответственные</b> |
|----------------------------------|---|---|----------------------|
| Игровой час(бодрящая гимнастика) | После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.                        | Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений           | Воспитатели          |
| Динамические паузы               | Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Все возрастные группы. | Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз. | Воспитатели          |

|                           |   |   |                        |
|---------------------------|---|---|------------------------|
| Подвижные спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.<br>Все возрастные группы. | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.   | муз.рук., воспитатели. |
| Релаксация                | Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий   | Подбираются в соответствии с возрастом детей.   | музр.рук. воспитатели. |
| Пальчиковая гимнастика    | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.   | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.  | Воспитатели.           |
| «Дорожки здоровья»        | После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста. На физкультурных занятиях.                                      | Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.  | Воспитатели,           |
| Гимнастика для глаз       | Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки, начиная с младшей группы.               | Использование наглядного материала, показ педагогам.  | Воспитатели.           |
| Дыхательная гимнастика    | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.   | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры.  | Воспитатели            |
| Гимнастика пробуждения    | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.   | Упражнения на кроватках и возле; ходьба по «дорожкам здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях в зависимости от времени года. | Воспитатели            |

## Технологии обучения здоровому образу жизни

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Физкультурные занятия   | 3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста. | Занятия проводятся в соответствии с программой.  | воспитатели.                             |
| Утренняя гимнастика   | Ежедневно в физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.                                | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.  | Воспитатели.                             |
| Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, дни здоровья | В физкультурном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.           | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества.   | музрук.<br>руководитель,<br>воспитатели. |
| Коммуникативные игры  | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.  | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др | Воспитатели.                             |

## Коррекционные технологии

|                            |  |   |              |
|----------------------------|--|---|--------------|
| «Сказкотерапия»            | Во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.            | Занятия используют для терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения | Воспитатели  |
| Артикуляционная гимнастика | Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях. | Цель – фонематическая грамотная речь без движения.  | Воспитатели. |

## Медико-профилактические технологии

| Формы работы   | Сроки проведения | Ответственные                                    |
|--|------------------|--|
| Подбор и маркировка мебели с учетом антропометрических измерений   | сентябрь         | Воспитатели                                      |
| Контроль за адаптацией детей в 1-ой младшей группе.  | в течение года   | Мед.сестра, зам по ВМР воспитатели               |
| Беседы с родителями вновь пришедших детей о знакомстве с условиями содержания детей.                                   | в течение года   | Мед.сестра, зам по ВМР, воспитатель, воспитатели |
| Осуществление контроля за физ.воспитанием, режимом дня, утренней гимнастикой, выполнением графика проветривания групп. | ежедневно        | Зам.зав.по ВМР<br>Мед.сестра                     |
| Мониторинг заболеваемости детей и сотрудников ДОУ за год.  | май              | Мед.сестра                                       |

### Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

1. Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления.
2. Информационные стенды медсестры о профилактической работе с детьми в ДОУ.
3. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.
4. Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

### Закаливающие мероприятия

| Формы   | Время проведения | Ответственные |
|---|------------------|---------------|
| Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года) | Утренние часы    | Воспитатели   |

|  |                      |                          |
|--|----------------------|--------------------------|
| Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в теплое время года)                      | Утренние часы        | Воспитатели              |
| Воздушные ванны во время утренней гимнастики и физкультурных занятий в помещении | Утренние часы        | Воспитатели              |
| Облегченная одежда   | В течение года       | Воспитатели              |
| Соблюдение режима проветривания  | В течение года       | Воспитатели<br>медсестра |
| Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание)                             | В течение года       | Воспитатели              |
| Сон с доступом свежего воздуха   | В теплый период года | Воспитатели              |
| Дыхательная гимнастика   | В течение года       | Воспитатели              |
| Дозированные солнечные ванны   | В летний период      | Воспитатели              |
| Соблюдение температурного режима в группе течение дня                            | В течение года       | Воспитатели              |
| Сон без маек   | В летний период      | Воспитатели              |
| Умывание прохладной водой  | В течение года       | Воспитатели              |
| Игры с водой   | В течение года       | Воспитатели              |
| Гигиеническое мытье ног  | В летний период      | Воспитатели              |
| Босохождение   | В течение года       | Воспитатели              |
| Контрастное босохождение (травапесок-гравий)                                     | В летний период      | Воспитатели              |
| Ходьба по «дорожкам здоровья»  | В течение года       | Воспитатели              |
| Консультации для родителей по закаливанию детей                                  | В течение года       | Воспитатели              |