

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 5 «Солнышко» Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Татарстан Республикасы Бөгелмә муниципаль берәмлеге мәктәпкәчә белем бирү муниципаль бюджет учреждениесенен балаларны һәръяктан тәрбияләп үстерү буенча бер яисә берничә өстенлекле юнәлештәге 5 нче «Солнышко» балалар бакчасы

423241 РТ, город Бугульма,
улица Ярослава Гашека, 46
т.8(85594)4-27-05 ОГРН 1051689008799
ИНН/КПП 1645019534/164501001

ПРИНЯТ:
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «26» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 5»
Т.Ф. А.Ф.Тарасова
Приказ № 1 от «26» 08 2022 г.



План проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2022/23 учебный год

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- ✓ охрана и укрепление здоровья детей.
- ✓ формирование жизненно необходимых двигательных умений, навыков ребенка с учетом их индивидуальных особенностей.
- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- ✓ обеспечение физического и психологического благополучия.

Ожидаемые результаты:

- ✓ осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- ✓ повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
- ✓ овладения навыками самооздоровления;
- ✓ снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

1. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
2. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
3. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

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) Систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- 5) Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное -

- 1) Дегельминтизация
- 2) Иммунотерапия
- 3) Витаминотерапия
- 4) Оказание скорой помощи при неотложных состояниях

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ щадящий режим (адаптационный период) ✓ гибкий режим ✓ организация микроклимата и стиля жизни группы 	все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ✓ утренняя гимнастика ✓ физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамичные игры ✓ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) ✓ спортивные игры 	все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умывание ✓ мытье рук по локоть ✓ игры с водой и песком ✓ обеспечение чистоты среды 	все группы

4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> ✓ проветривание помещений сквозное ✓ сон при открытых фрамугах ✓ прогулки на свежем воздухе 2 раза в день ✓ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> ✓ развлечения и праздники ✓ игры и забавы ✓ дни здоровья 	все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ рациональное питание 	все группы
7	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечение светового режима ✓ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	все группы
8	Музотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ музыкальное сопровождение режимных моментов ✓ музыкальное сопровождение занятий ✓ музыкальная и театрализованная деятельность 	все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ✓ игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы ✓ игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций ✓ коррекция поведения 	все группы
10	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ босохождение ✓ игровой массаж ✓ дыхательная гимнастика 	все группы
11	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ чесночные медальоны ✓ витаминизация третьего блюда 	все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ организация консультаций, бесед, специальных занятий 	все группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

№ п/п	Возрастная группа	Возраст детей	Комплекс мероприятий
1.	Группа раннего и младшего возраста «Озорные бабочки»	1-4 года	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей. 2. Утренняя гимнастика. 3. Точечный массаж в игровой форме. 4. Физкультминутки во время занятий, 5. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 17.00 – 18.00 6. Физкультурные занятия. 7. Оптимальный двигательный режим 8. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель) 9. Фитонциды (лук, чеснок) 10. Сон без маек 11. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна. 12. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу

			<p>босиком с элементами профилактики плоскостопия.</p> <p>13. Элементы обширного умывания для детей 3-4 лет.</p>
2.	Группа среднего и старшего возраста «Солнечные зайчики»	4-6 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приём детей на улице (при температуре до -15°) 2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) 3. Точечный массаж в игровой форме 4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю 5. Физкультминутки во время занятий 6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель) 7. Фитонциды (лук, чеснок) 8. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.00 – 18.00 9. Оптимальный двигательный режим 10. Сон без маек 11. Дыхательная гимнастика в кроватях 12. Обширное умывание, ходьба босиком 13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
3.	Подготовительная к школе группа «Пчелки»	6-7 лет	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°) 2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику) 3. Точечный массаж 4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю 5. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин. 6. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель). 7. Фитонциды (лук, чеснок). 8. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.50 – 11.30; вечерняя 17.00 – 18.00 9. Оптимальный двигательный режим. 10. Сон без маек.

			11. Дыхательная гимнастика в кроватях 12. Обширное умывание, ходьба босиком 13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
--	--	--	---

План работы

№ п\п	Месяц	Направление		
		Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с кадрами
1.	Сентябрь	Мониторинг физического развития воспитанников	Консультация «Польза утренней гимнастики».	Рекомендации: «Требования к одежде детей при проведении утренней гимнастики и ООД по физической культуре».
2.	Октябрь	<u>Неделя здоровья:</u> Понедельник – день чистюль. Беседы о здоровом образе жизни. Вторник – путешествие в страну Здоровья. День подвижных игр. Среда – путешествие в Спортландию Четверг – витаминный день Пятница – в здоровом теле здоровый дух.	Памятка «Осанка Вашего ребенка».	Консультация: «Физкультминутка как средство профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста».
3.	Ноябрь	Физкультурно-оздоровительный досуг «День здоровья»	Организация выставки книг по физическому воспитанию по ознакомлению со здоровым образом жизни	Педсовет № 2 на тему: «Сохранение физического и психического здоровья воспитанников, обеспечение оздоровительной направленности воспитания воспитанников, БДД»
4.	Декабрь	Физкультурный праздник «Волшебные игры в снежном царстве»		Рекомендации по организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке в зимнее время.
5.	Январь	Физкультурное развлечение «Эти разные мячи»	Консультация «Формирование культуры здоровья у	Методически рекомендации «Физкультурно-оздоровительные

			дошкольников»	центры в группах».
6.	Февраль	Физкультурное развлечение патриотической направленности «Папа может все, что угодно».		Консультация: «Использование игровых технологий в формировании здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»
7.	Март	Спортивно-игровое развлечение «Веселая масленица» с участием родителей		
8.	Апрель	Физкультурный досуг «Космодром здоровья»	Консультация «Почему детям нужно заниматься спортом?»	Консультация «Приобщение дошкольников к национальной культуре через народные подвижные игры».
9.	Май	Мониторинг физического развития воспитанников.		Рекомендации по физическому воспитанию мальчиков и девочек.