



423210, Республика Татарстан, Бугульминский район, с. Малая Бугульма, ул. Совхозная, д.3
E-mail: malhugdou@mail.ru, тел. (85594) 5-17-85

ПРИНЯТ
решением педагогического совета
Протокол №1 от 26.08.2022 г

УТВЕРЖДЕН
приказом заведующего
Малобугульминским
детским садом
от «26» авг 2022 г. № 140/д

Ю.Р. Князькина

План проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2022 – 2023 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.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. 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 	все группы

		воздуха	
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 босиком с элементами профилактики плоскостопия. 13. Элементы обширного умывания для детей 3-4 лет.

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 «Полезность 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 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 дошкольников»	Методически рекомендации «Физкультурно-оздоровительные 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.

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Стоимость
1	Средства для мытья посуды	шт.	10	1000
2	Средства для уборки помещений	шт.	5	500
3	Средства для ухода за кожей	шт.	10	1000
4	Средства для ухода за волосами	шт.	10	1000
5	Средства для ухода за ногтями	шт.	10	1000
6	Средства для ухода за глазами	шт.	10	1000
7	Средства для ухода за ушами	шт.	10	1000
8	Средства для ухода за ртом	шт.	10	1000
9	Средства для ухода за кожей лица	шт.	10	1000
10	Средства для ухода за кожей тела	шт.	10	1000
11	Средства для ухода за кожей головы	шт.	10	1000
12	Средства для ухода за кожей шеи	шт.	10	1000
13	Средства для ухода за кожей декольте	шт.	10	1000
14	Средства для ухода за кожей рук	шт.	10	1000
15	Средства для ухода за кожей ног	шт.	10	1000
16	Средства для ухода за кожей лица (женщины)	шт.	10	1000
17	Средства для ухода за кожей лица (мужчины)	шт.	10	1000
18	Средства для ухода за кожей лица (пожилые)	шт.	10	1000
19	Средства для ухода за кожей лица (чувствительная)	шт.	10	1000
20	Средства для ухода за кожей лица (аллергичная)	шт.	10	1000

Итого, предусмотрено и списано листов 10

Ю. Р. Кутякина

Заведующая инвентаризацией

Ю. Р. Кутякина

