

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 с углубленным изучением отдельных предметов г. Шимановска» (дошкольное образование)

«Утверждаю»  
Директор МОАУ СОШ №4



Л.В. Сорокина

« 30 » 08 2018

**ПЛАН**  
**Физкультурно – оздоровительной работы**  
**на 2018-2019 учебный год**

## ***Пояснительная записка***

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОО. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. МОАУ СОШ №4 ДО ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

*Образовательная программа «Энциклопедия здоровья» Модель взаимодействия ДОО и семьи / авт.-сост. Т.В.Гулидова, Н.А.Мышкина, И.Н.Недомеркова.– Волгоград: Учитель.*

### **Цель:**

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

### **Ожидаемые результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
3. Овладения навыками самооздоровления;
4. 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 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. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских 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;

Занятия по физической культуре

Работа с воспитателями: семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы

Работа с родителями: сообщения, всеобучи, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники

Спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий

Коррекционная и индивидуальная работа с детьми на основе диагностики.

Занятие физической культурой на воздухе /Пмл., средняя, старшая и подг. группы/

Соблюдения режима дня, работа по воспитательному плану.

Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям /ОБЖ, ПДД/

Подв. игры аттракционы, игровые упражнения, забавы на прогулке

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения

Создание методического комплекса в группах, в метод. кабинете и на участках

Физ. минутки в процессе учебн. деятельности, пальчиковая гимнастика

Профилактическая работа с детьми: мед. осмотры, прививки витаминизация

Работа с ослабленными детьми в щадящем режиме

Закаливающие процедуры в группе и на прогулке

Физкультурные уголки в группах. Оборудована физ. площадка на воздухе

**Физкультурно – оздоровительная работа с детьми**

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

### 1. Задачи физического воспитания дошкольников.

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.

### 2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

#### Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;

- гигиена приема пищи;

- индивидуальный подход к детям во время питания;

- правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

#### Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.

- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.

- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОУ;

- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

- соблюдение температурного режима в течение дня;

- дыхательная гимнастика после сна;

#### Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды

- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям

- повышение физической работоспособности

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### **Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья

2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

Формы организации физического воспитания:

-Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

-физкультминутки;

-спортивные игры;

-утренняя гимнастика;

-индивидуальная работа с детьми;

### **Гигиена режима**

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.

2. Рациональное построение режима дня

3. Охрана жизни и деятельности детей

4. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями)

5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

-привитие стойких культурно-гигиенических навыков

-обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи

-формирование элементарных представлений об окружающей среде

-формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

## Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

### Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Директор, завхоз
2	Осуществление ремонта ✚ пищеблока ✚ коридоров ✚ групп	Директор, завхоз
3	Оборудование помещений ✚ музыкального, спортивного зала ✚ мини - музея	Специалисты ДОУ
4	Пополнение среды нестандартными пособиями ✚ галечными дорожками ✚ рябиновыми чурками ✚ игольчатами ковриками ✚ массажными рукавицами для сухого растирания	Воспитатели

## Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Зам директора по УВР
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра, воспитатели
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зам директора по УВР, ст. мед. сестра

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>✚ гибкий режим</li> <li>✚ организация микроклимата и стиля жизни группы</li> </ul>	Все группы
2	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. утренняя гимнастика</li> <li>2. физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>3. подвижные и динамичные игры</li> <li>4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.)</li> <li>5. спортивные игры</li> </ol>	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обеспечение чистоты среды</li> <li>2. умывание</li> <li>3. мытье рук по локоть</li> <li>4. игры с водой и песком</li> </ol>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проветривание помещений сквозное</li> <li>2. сон при открытых фрамугах</li> <li>3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день</li> <li>4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ol>	Все группы
5	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развлечения и праздники</li> <li>2. игры и забавы</li> <li>3. дни здоровья</li> </ol>	Все группы
6	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. рациональное питание</li> </ol>	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.обеспечение светового режима</li> <li>2.цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ol>	Все группы
8	Музтерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.музыкальное сопровождение режимных моментов</li> <li>2.музыкальное сопровождение занятий</li> <li>3.музыкальная и театрализованная деятельность</li> </ol>	Все группы
9.	Аутотренинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>2.игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>3.коррекция поведения</li> </ol>	Группы мл. возраста Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.босоножье</li> <li>2.игровой массаж</li> <li>3. дыхательная гимнастика</li> <li>4. закаливание в сухом бассейне</li> </ol>	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чесночные медальоны</li> <li>2. Витаминизация третьего блюда</li> </ol>	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

## ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА В ДОУ

**Педиатр, врачи-специалисты, старшая медсестра.**

1. Витаминотерапия (аскорбиновая кислота).

### Обследования детей

#### 1 этап- доврачебное обследование

1. Анкетный тест – опрос родителей
2. Оценка физического развития
3. Оценка состояния опорно - двигательного аппарата

#### 2 этап- осмотр врачом педиатром

1. Комплексная оценка состояния здоровья детей
2. Выявление детей с хронической патологией

#### 3 этап-осмотр врачами-специалистами

1. Диспансерное наблюдение в ДОУ

### Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	2-3 раза в неделю группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна.
6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений)	2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН  
РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ПО  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственные</b>
1	Консультация на тему: «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития детей»	сентябрь	Зам директора по УВР
2	Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошкольного возраста».	октябрь	Зам директора по УВР, воспитатели
3	Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования».	ноябрь	Зам директора по УВР
4	Беседа с врачом: «Предупреждение детских болезней и оказание первой помощи»	декабрь	Зам директора по УВР, врач
5	Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».	январь	Зам директора по УВР, директор
6	Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ»	февраль	Зам директора по УВР, директор
7	Конкурс на лучший сценарий «Дня здоровья»	март	Воспитатели
8	Тематический контроль Цель: выявить уровень работы с родителями по теме: «Здоровье и физическое развитие детей».	апрель	Зам директора по УВР, директор
9	Консультация для воспитателей на тему: «Все об утренней гимнастике», «Как провести подвижные игры на улице».	май	Зам директора по УВР, воспитатели

# Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс ДОУ



## **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### ***1 младшая группа***

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 16.30 – 18.00
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

### ***2 младшая группа***

1. Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 16.45-18.00
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

### ***Средняя группа***

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
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 (в носках) + 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 16.30 – 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 и уплощения стопы

### ***Старший дошкольный возраст***

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. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: дневная 10.45 – 12.00; вечерняя 16.45 – 18.00
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Время года	Месяцы	Группы	
		Младшие и средние	Старшие и подготовительные
Осень	Сентябрь	Спортивное развлечение «Поиски клада»	Спортивное развлечение «Здравствуй осень»
	Октябрь	Спортивное развлечение «Эстафеты»	Спортивное развлечение «Атракционы»
	Ноябрь	Развлечение «Игры – аттракционы»	Спортивный досуг «Туристический поход»
Зима	Декабрь	Праздник «Спорт – это сила и здоровье»	Праздник «Выше, сильнее, быстрее»
	Январь	Развлечение «В гостях у зимушки-зимы»	Развлечение «Вот зима, кругом бело»
	Февраль	Спортивное развлечение «У всех своя зарядка»	Праздник здоровья «Поиски клада»
Весна	Март	Спортивный досуг «Мы сильны, смелые, ловкие»	Спортивный досуг «Мы сильны, смелые, ловкие»
	Апрель	«День здоровья»	Спортивный досуг «Школа космонавтов»
	Май	Спортивное развлечение «Мы космонавты»	Спортивный праздник «Олимпийские игры в детском саду»
Лето	Июнь	Спортивный праздник «Здравствуй лето красное»	Спортивный праздник «Здравствуй лето»

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Кружок «Здоровишки»	-	20	25	30

	Кружок «Горошины»	15	20	25	30
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно