УТВЕРЖДАЮ:

Директор

муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Верхне-Устькулойская

основная школа №24»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Сивкова

приказ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Старший воспитатель

структурного подразделения

«Детский сад №55 «Сосенка»

МБОУ «Верхне-Устькулойская ОШ №24»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б.Пеньевская

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г.

### План физкультурно-оздоровительной работы

структурного подразделения «Детский сад №55 «Сосенка»

МБОУ «Верхне-Устькулойская ОШ №24»

на 2016 – 2017 учебный год

# Вельский район

деревня Мелединская

## 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. 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 детского сада. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но также и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. Структурное подразделение «Детский сад №55 «Сосенка» МБОУ «Верхне-Устькулойская ОШ №24» ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

**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 разноуровнего 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**

**Диагностическое:**

1. Диагностика физического развития детей в начале ив конце учебного года.

**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;
5. Дегельминтизация;
6. Иммунотерапия;
7. Витаминотерапия;
8. Оказание доврачебной помощи при неотложных состояниях;

**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.

**Техническое и кадровое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Приобретение необходимого оборудования  1. медицинского (ростомер, весы напольные)  2. спортивного (мячи среднего диаметра, мешочки разного веса для метания) | ст.воспит.  завхоз |
| 2 | Осуществление ремонта  пищеблока  коридоров  групп | Ст.воспит.  завхоз |
| 3 | Оборудование помещений  музыкально - спортивного зала | Ст.воспит.  воспит. групп |
| 4 | Пополнение РППС нестандартными пособиями  массажерами деревянными для массажа стоп  ребристыми дорожками  игольчатами ковриками  массажными рукавицами для сухого растирания | Ст.воспит.  воспит. групп |

## Организационно-методическое

**и психолого-педагогическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Разработка системы работы по оздоровлению и осуществлению контроля за выполнением физкультурно-оздоровительных мероприятий. | Ст.воспит. |
| 3 | Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления | Ст.воспитатель,  воспит. групп |
| 4 | Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей | Ст. воспит. |
| 5 | Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей | Ст. воспит.,  воспит. групп |
| 7 | Продолжение работы по совершенствованию РППС в ДОУ | Ст..воспит.  Воспит. групп |
| 8 | Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск стенгазет, буклетов, проведение семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.) | Ст.воспитатель  Воспит. групп |
| 9 | Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой | Ст.воспит..  воспит. групп |
| 10 | Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей | Ст.воспит.,  воспит. групп |

## Формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с детьми

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период)  - гибкий режим  - организация микроклимата и стиля жизни группы | Все группы |
| 2 | Физические упражнения | 1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, бодрящая после дневного сна, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры, развлечения и досуги | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | 1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды 5. гигиеническое полоскание полости рта после приема пищи | Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | 1. проветривание помещений сквозное и угловое 2. влажная уборка помещений 3. сон при открытых фрамугах 4. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 5. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы |
| 5 | Активный отдых | 1. развлечения и праздники в помещении и на открытом воздухе 2. игры и забавы 3. дни здоровья | Все группы |
| 6 | Диета | 1. рациональное питание | Все группы |
| 7 | Свето- и цветовосприятие | 1. обеспечение светового режима 2. цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все группы |
| 8 | Звуковосприятие | 1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение ООД 3. музыкальная и театрализованная деятельность | Все группы |
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика | 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения   4. психогимнастика | Группы раннего и  мл. возраста  группы Ср., ст., подг. возраста |
| 10 | Закаливание | 1. босохождение по ребристой дорожке 2. игровой массаж   3. дыхательная гимнастика | Все группы |
| 11 | Стимулирование иммунитета | 1. Витаминизация третьего блюда | Все группы |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | Организация консультаций, бесед, спец занятий | Все группы |

**Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в минутах) 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 | 2 раза в неделю  20 | 2 раза в неделю  25 | 2 раза в неделю  30 |
| 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 | ежедн.  5-6 | ежедн.  6-8 | ежедн.  8-10 | ежедн.  10-12 |
| подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедн.  2 раза (утром и вечером)  15-20 | ежедн.  2 раза (утром и вечером)  20-25 | ежедн.  2 раза (утром и вечером)  25-30 | ежедн.  2 раза (утром и вечером)  30-35 |
| физкультминутки (в середине статического занятия) | ежедн. в завис. от вида и содерж. занятий  3-5 | ежедн. в завис. от вида и содерж. занятий  3-5 | ежедн. в завис. от вида и содерж. занятий  3-5 | ежедн. в завис. от вида и содерж. занятий  3-5 |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц  15 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  25 | 1 раз в месяц  30 |
| физкультурный праздник | - | 2 раза в год  до 45 | 2 раза в год  до 60 | 2 раза в год  до 60 |
| 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 | ежедн. | ежедн. | ежедн. | ежедн. |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедн. | ежедн. | ежедн. | ежедн. |

## Перспективный план работы

с педагогическим коллективом по укреплению здоровья и совершенствованию физического развития дошкольников

на 2016 – 2017 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** | Ответственные |
| 1 | Консультация на тему:  «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития детей» | ноябрь | Ст. воспит. |
| 2 | Семинар- практикум на тему: «Предупреждение детских болезней  и оказание доврачебной помощи» | декабрь | Ст. воспит.  фельдшер ФАП |
| 3 | Педагогический час на тему:  «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости». | январь | Ст воспит. |
| 4. | Конкурс на лучший сценарий  «Дня здоровья» | март | Воспитатели |
| 5. | Тематический контроль  Цель:  выявить уровень работы с родителями по теме: «Здоровье и физ. развитие детей». | апрель | Ст. воспит. |
| 6. | Консультация для воспитателей на тему: «Все об утренней гимнастике». | май | Ст. воспит. |

**Перспективный план работы**

с педагогическим коллективом по укреплению здоровья

и совершенствованию физического развития дошкольников

на 2017 - 2018 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
| 1 | Консультация на тему: «Игра как средство воспитания и форма организации жизни детей дошк. возр.». | октябрь | ст. воспит. |
| 2. | Семинар – практикум «Виды детской активности и способы их формирования». | декабрь | ст. воспит. |
| 3 | Педагогический час на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников» | февраль | ст. воспит. |
| 4. | Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ» | апрель | ст.воспит. |
| 5. | Консультация для воспитателей  «Как провести подвижные игры на улице». | май | ст. воспит. |

**Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

Ранний возраст

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка два раза в день
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой дорожке, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Младший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика
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 два раза в день
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

Средний дошкольный возраст

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 (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 два раза в день
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, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки два раза в день
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