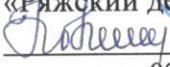


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯЖСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 1»

391962, Рязанская область, г. Ряжск, ул. Кольцова, д. 28а; тел.: 8(49132)30-2-34

Принят на заседании
педагогического совета
29.08.2024 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕН
Заведующий МДОУ
«Ряжский детский сад № 1»
 Н. А. Новикова
приказ от 02.09.2024 г. № 1/45

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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

5. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.

6. Введение в физкультурно - оздоровительную работу с детьми закаляющих мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

МЕРОПРИЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ-РАБОТЫ

1. МОНИТОРИНГ

№	МЕРОПРИЯТИЯ	ГРУППА	ПЕРИОД	ДОКУМЕНТЫ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
1	Определение уровня физического развития детей	Все группы	2 раза в год	Общая система мониторинга в образовательной программе	Воспитатели
2	Осмотры врачами	Все группы	При поступлении Возраст 3 года 6-7 лет	направление	Медсестра
3	Наблюдение специалистами детского сада	Все дети	постоянно	Журналы осмотра и приёма детей	Медсестра

2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Планы, картотеки, расписание зала	воспитатели
Занятия по физической культуре В зале 2р.в неделю На улице 1р.в неделю	Все группы	Постоянно в соответствии с учебным планом	Учебный план, режим занятий, расписание работы зала.	воспитатели
Подвижные игры, спортивные игры	Все дети	постоянно	Режим дня, календарные планы, картотеки	Воспитатели, музыкальный руководитель
Гимнастика после сна	Все группы	ежедневно	Режим дня, календарные планы, картотеки	воспитатели
Физкультурные	Все	1р.в месяц	Сценарии	Воспитатели,

досуги	группы		р азвлечени й	музыкальный руководитель, ст.воспитатель
Свободная двигательная деятельность	Все дети	постоянно	Режим д вигательно й а ктивности	Воспитатели, музыкальный руководитель.

3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1	Соблюдение режима дня	Для всех детей	постоянно	Режим дня	Медсестра Воспитатели
2	Профилактические прививки	Для всех детей	По плану врача	Прививочная карта	Медсестра
3	Рациональная диета	Для всех детей	10-дневное меню		Заведующий, медсестра
4	Закаливающие процедуры традиционные (воздушные ванны, гимнастика, солнечные ванны, умывание прохладной водой, облегчённая одежда и т.д.)	Для всех детей	постоянно		Заведующий, медсестра
5	Двигательная активность	Все дети	постоянно	Режим д вигательной активности	Воспитатели, музыкальный руководитель

Для организации физкультурно - оздоровительной работы в детском саду имеются необходимые условия, а именно:

- музыкальный зал
- медицинский блок (процедурный кабинет, изолятор, медицинский кабинет);
- во всех группах имеются спортивные уголки, спортивный инвентарь.

Система оздоровления включает в себя :

-контроль над соблюдением двигательной активности, соблюдением температурного режима в течение дня, контроль над соблюдением режима проветривания, контроль за организацией прогулок, соблюдение сезонной одежды на прогулке и облегченной одежды в группах, проведение подвижных игр, физкультурные досуги, зимние и летние спортивные праздники, закаливание, гимнастика.

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции

скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Осуществляется единый подход к оздоровительно- закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей. Ведущими научно- обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ являются:

- соблюдение воздушно - теплового режима в группах;
- проведение утренней гимнастики;
- гимнастика после дневного сна;
- бытовое закаливание (облегченная одежда в группе, умывание лица и рук прохладной водой, мытьё ног прохладной водой в летнее время).

Функциональные обязанности работников ДООУ в рамках реализации плана.

Заведующий ДООУ:

- общее руководство по внедрению плана;
- анализ реализации плана – 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией плана.

Медсестра :

- утверждение списка часто и длительно болеющих;
- определение оценки эффективности оздоровления,
- показателей физ. развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;

иммунопрофилактика;

лечебные мероприятия;

Заведующий хозяйством:

- создание материально- технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно - гигиенических условий при реализации плана;
- создание условий для предупреждения травматизма .

Помощник воспитателя:

- соблюдение санитарно - охранительного режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Повар:

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- контроль за соблюдением санитарно - гигиенических норм на кухне.

Совместная деятельность педагогов и медицинских работников проводится в следующих направлениях:

1. Оптимизация двигательного режима детей в дошкольном учреждении: организация предметно – развивающей среды, стимулирующей самостоятельную двигательную деятельность детей;
2. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, оптимальное распределение занятий, направленных на интеллектуальное, эмоциональное и физическое развитие детей в течении дня, релаксация;
3. Организация деятельности в системе двигательной реабилитации: физкультурминутки, динамические паузы.
4. Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы – использование на занятиях простых упражнений.
5. Создание положительного психологического климата – отслеживание процесса социальной адаптации детей к условиям дошкольного учреждения,
6. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, пропаганда дошкольным учреждением здорового образа жизни.
7. Взаимодействие с семьёй: информация родителей о проведении профилактической работы в дошкольном учреждении, ознакомление родителей с приёмами контроля за состоянием здоровья детей, обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей, привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках и соревнованиях, организация совместных физкультурных занятий детей и родителей.

Система мониторинга физического развития и здоровья дошкольников.

Ежегодно в ДООУ в начале и в конце года проводится мониторинг физической подготовленности воспитанников и состояния здоровья по всем параметрам.

Данные результата обследования детей служат основой планирования и реализации мероприятий по охране жизни, здоровья дошкольников.

Данная работа осуществляется на занятиях, в режимные моменты, когда соблюдается индивидуальный подход к каждому ребёнку, используются различные средства физического воспитания.

В ДООУ была спланирована большая работа по физическому развитию и охране жизни и здоровья дошкольников в каждой возрастной группе:

- создан благоприятный эмоционально- психологический микроклимат;
- созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и физиологическими потребностями в движении;
- уделяется особое внимание качеству сна детей, как одному из важнейших факторов их психофизического благополучия и профилактике детских неврозов,
- поддерживается постоянная связь с семьёй с целью создания оптимальных условий развития ребёнка, как в учреждении, так и дома;
- реализуется комплекс закаливающих мероприятий,
- организовано разнообразное высококалорийное питание;
- рационально организована двигательная активность детей в течение дня;
- осуществляется интеграция в непосредственно образовательной деятельности;
- используется индивидуально- дифференцированный подход в играх, занятиях, во время развлечений, самостоятельной деятельности , при проведении физкультурно - оздоровительных мероприятий.

Одним из приоритетных направлений работы, заявленных в образовательной программе, является создание образовательной среды, способствующей созданию психологической комфортности и формированию культуры здоровья и здорового образа жизни всех участников воспитательно-образовательного процесса.

В целях реализации этого направления был составлен план мероприятий.

№	Наименование мероприятия	Ответственный	Сроки
1	<p>1. Комплектование групп в соответствии с Уставом МДОУ</p> <p>2. Улучшение материально-технической базы, приобретение мебели с ростовыми показателями и наглядных пособий.</p> <p>3. Осуществление взаимодействия с лечебными учреждениями</p> <p>4. Контроль за обеспечением здоровьесберегающей направленности образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использование методов обучения и воспитания, педагогических технологий оздоровительной направленности в соответствии с возрастными возможностями воспитанников; - использование на занятиях здоровьесберегающих приемов, методов, технологий. 	<p>Заведующий Медсестра Заведующий хозяйством Старший воспитатель</p>	В течение года
2. Соответствие инфраструктуры учреждения условиям здоровьесбережения воспитанников			
	<p>1. Осуществление контроля состояния территории и помещений, оборудования требованиям санитарных правил и пожарной безопасности.</p> <p>2. Контроль санитарного состояния пищеблока и складских помещений.</p> <p>3. Бракераж готовых блюд.</p> <p>4. Оснащение музыкального зала спортивным оборудованием в соответствии с требованиями санитарных правил.</p> <p>5. Контроль за соблюдением теплового режима и освещенности помещений, задействованных в образовательном процессе.</p> <p>6. Обеспечение медкабинета заявленным оборудованием.</p> <p>7. Контроль использования бактерицидных установок</p> <p>8. Смотр санитарно-гигиенического состояния групповых помещений.</p>	<p>Заведующий Медсестра Заведующий хозяйством Старший воспитатель</p>	В течение года
3. Организация воспитательно-образовательного процесса			

	<p>1. Обеспечение соблюдения здоровье-сберегающего режима при организации учебно-воспитательного процесса (дозирование образовательной нагрузки, проведение утренней зарядки, динамических пауз и физминуток).</p> <p>2. Обеспечение здоровье-сберегающей направленности образовательного процесса: - использование методов обучения и воспитания, педагогических технологий в соответствии с возрастными возможностями воспитанников; - использование в различных видах НОД, здоровье-сберегающих методов, технологий.</p> <p>3. Контроль за соблюдением режима дня воспитанников</p> <p>4. Обеспечение индивидуального подхода при организации образовательного процесса: - организация занятий по физической культуре в соответствии с медицинскими показаниями - реализация индивидуального подхода при проведении занятий;</p> <p>5. Создание благоприятного психологического климата.</p> <p>6. Реализация проектов оздоровительной направленности</p>	<p>Заведующий Медсестра Заведующий хозяйством Старший воспитатель Педагоги</p>	
4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы			
	<p>1. Проведение ежедневной утренней зарядки, закаливающих мероприятий.</p> <p>2. Выполнение специальных упражнений на релаксацию, релаксационные паузы, проведение ежедневной физкультурной паузы в середине видов НОД.</p> <p>3. Проведение спортивных соревнований среди воспитанников</p> <p>4. Проведение Дней здоровья.</p> <p>5. Организация спортивных досугов</p>	<p>Воспитатели групп Музыкальный руководитель</p>	<p>В течение года</p>
5. Организация системы просветительской и методической работы с участниками воспитательно-образовательного процесса по вопросам безопасного и здорового образа жизни			
	<p>1. Проведение мероприятий с воспитанниками по профилактике инфекционных заболеваний,</p>	<p>Заведующий Медсестра Заведующий</p>	<p>В течение года</p>

	<p>профилактике гриппа, личной гигиене, профилактике травматизма, пропаганде ЗОЖ.</p> <p>2. Инструктаж с обслуживающим персоналом о правилах мытья посуды и уборки помещений, обработки игрушек.</p> <p>3. Санминимум для сотрудников детского сада</p> <p>4. Лекторий для родителей на темы: «Профилактика инфекционных заболеваний у детей», «Роль прививок в формировании иммунитета», «Готовим ребёнка к школе», «Советы по организации оздоровления дошкольников в летний период» и др.</p> <p>5. Осуществление взаимодействия с Поликлиникой</p> <p>6. Оформление уголков здоровья и выставок методической литературы.</p> <p>7. Консультации для родителей по формированию</p>	<p>хозяйством Старший воспитатель Педагоги</p>	
<p>6. Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья воспитанников</p>			
	<p>1. Мониторинг здоровья воспитанников по результатам профилактических осмотров.</p> <p>2. Мониторинг сформированности знаний и навыков культуры здоровья, безопасного образа жизни.</p> <p>3. Учет и анализ случаев травматизма в воспитанников, количества пропусков дошкольного учреждения.</p> <p>4. Анализ адаптации воспитанников к условиям МДОУ.</p> <p>5. Обеспечение укомплектованности инструментария мониторинга здоровья и физического развития (ростометр, весы, аппарат для определения остроты зрения и др.)</p> <p>6. Анализ заболеваемости за год</p> <p>7. Анализ выполнения плана профилактических прививок по итогам работы за год.</p>	<p>Заведующий Медсестра Заведующий хозяйством Старший воспитатель Педагоги</p>	<p>2 раза в год</p>

	8. Размещение данных и периодическое обновление информации на сайте образовательного учреждения об эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.		

Мероприятия по приобщению всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни

Участники	Мероприятие	Ответственные	Сроки
Дети	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дни здоровья в каждой группе 2. Спортивные досуги 3. Реализация проектов оздоровительной направленности. 4. Спортивные соревнования «Папа, мама – и я Олимпийская семья» 5. Спортивные соревнования между группами. «Мы – будущие Олимпийцы» 6. Презентации для детей на тему формирование здорового образа жизни 	Воспитатели Медсестра	Периодически в соответствии с календарным планированием В течении года
Для родителей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительские собрания в группах «Здоровьесберегающие технологии дома и в детском саду» 2. Анкетирование родителей по изучению культуры здоровья семьи Анкетирование родителей для выявления отношения родителей к проблеме здоровья своих детей 3. Оформление уголков здоровья для родителей 4. Спортивный праздник «Папа, мама и я Олимпийская семья» 5. Фотовыставка «Как мы отдыхали летом» 	Заведующий Медсестра Воспитатели групп	В течении года
Для педагогов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сан просвет работа с сотрудниками «Обеспечение эффективности физического развития и формирование основ культуры здоровья дошкольников» 2. Прохождение медосмотра 3. Анкетирование воспитателей по вопросам здоровьесбережения. 4. Флешмобы, спортивные акции 	Заведующий Медсестра Воспитатели групп Ст.воспитатель	В течении года