

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 276 ТРАКТОРОЗАВОДСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

ул.им.Гули Королевой, 2а, Тракторозаводский район, г.Волгоград, Россия, 400015

тел. (8442)71-43-56 / факс. (8442) 71-43-56

**ПЛАН
физкультурно – оздоровительной работы
на 2020-2021 учебный год**

Цели и задачи физкультурно – оздоровительной работы

Цель:

Сохранение здоровья, обеспечение физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Задачи:

- Снижение числа детей, часто болеющих простудными заболеваниями;
- Создание оптимальных условий для роста и развития ребёнка:
 - осуществление индивидуального подхода к ребёнку с учетом состояния его здоровья и физического развития,
 - соблюдение скорректированного режима дня,
 - проведение оздоровительных мероприятий;
- Разработка и подбор здоровьесберегающих технологий адаптированных к условиям МОУ Детского сада №276;
- Соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;
- Привлечение родителей к непосредственному участию в оздоровительном процессе и физкультурном досуге.

Основные организационные, оздоровительные и профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

1. Организационные мероприятия

- Осмотр детей, формирование группы.
- Оформление паспортов здоровья.
- Работа с родителями.
- Оценка эффективности физкультурно- оздоровительной работы

2. Оздоровительные и профилактические мероприятия

- Коррекция режима дня, питания.
- Фито профилактика и фитотерапия (чесночная, луковая)
- Противоэпидемические мероприятия по приказу заведующего в связи с эпидемической обстановкой
- Проведение закаливания.
- Гимнастики и упражнения
- Уроки здоровья
- Акции Здоровья

**План основных
физкультурно – оздоровительных мероприятий с детьми**

Мероприятия	Кратность
Занятия физкультурой	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю
Совместная деятельность, беседы индивидуальные, подгрупповые и фронтальные: ЗОЖ	Ежедневно
Сюжетно-ролевая игровая деятельность с внесением элементов ЗОЖ	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно
Динамические паузы, физкультминутки	Ежедневно на занятиях
Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно
Закаливающие процедуры: <ul style="list-style-type: none"> • Проветривание, • Облегченная одежда в группах, • Босохождение (по рекомендациям и назначению) • Хождение по массажной дорожке, • Полоскание ротовой полости • Умывание лица, рук прохладной водой. 	Ежедневно
Спортивные игры	Ежедневно, согласно температурному режиму
Физкультурные праздники	4 раза в год (осенью, зимой, весной, летом)
Профессиональный осмотр врачами	Весенний период
Снятие антропометрических данных	2 раза в год (осень, весна)
Проект «Осенний марафон здоровья»	Октябрь- ноябрь
Проведение ДРК по проблеме «Здоровье»	Апрель
Неделя здоровья	Апрель первая неделя

Виды и формы физкультурно-оздоровительной работы

№	Виды физкультурно-оздоровительной работы с детьми	Формы реализации	Контингент
1	2	3	4
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период); - Гибкий режим	Вновь поступающие, все дети
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, плоскостопие, зрение, улучшения осанки); - развитие мелкой моторики пальцев рук; - спортивные игры; - оздоровительный бег; - пешие прогулки;	Все дети
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытьё рук; - обеспечение чистоты среды; - полоскание полости рта после приёма пищи;	Все дети
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых окнах (согласно температурного режима)	Все дети
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры – забавы; - дни здоровья; - каникулы; - походы;	Все дети, родители.
6.	Фитотерапия	- арома медальоны (чесночные); - ароматерапия (луковая и чесночная) - полоскание полости рта травами по назначению (дома)	Все дети
7.	Питание	- четырёх разовое, рацион питания согласно нормам энергетической ценности по СанПин и 20-и дневному меню - витаминизация 3-го блюда	Все дети
8.	Закаливание	- умывание прохладной водой;	Все дети

		<p>-облегчённая одежда в группе, на занятиях физзо, улице;</p> <p>-босохождение (согласно температурному режиму);</p> <p>-хождение по массажной дорожке;</p> <p>-дыхательная гимнастика;</p>	
9.	Пропаганда ЗОЖ	<p>-родительский уголок;</p> <p>-курс бесед;</p> <p>-специальные занятия (ОБЖ);</p> <p>- дни здоровья (конкурсы, викторины, спортивные соревнования)</p> <p>- проекты</p>	Все дети, родители
10.	Инвентарь	<p>-спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, лестница, маты, стойки для прыжков в высоту; • канат, гантели. <p>-оздоровительный инвентарь (в тренажерном зале и в группах):</p> <ul style="list-style-type: none"> • массажная дорожка, • массажные тренажеры • беговая дорожка • велотренажер • стаканчики для полоскания рта. 	Все дети

Мероприятия контроля и профилактики

№	Мероприятия	При профилак тике	При вспышке заболе ваний	Сроки	Ответственный
1.	Медицинские осмотры детей при поступлении в учреждение с целью выявления группы здоровья, состояния здоровья	✓		Приема и во время болезни	МУЗ ДП №27,3
2.	Утренний осмотр детей		✓	Ежедневно	Воспитатель
3.	Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников. Выявление заболевших детей, своевременная их изоляция.		✓	Ежедневно	Воспитатель
4.	Информирование родителями воспитателя о состоянии здоровья детей		✓	Ежедневно	Воспитатель
5.	Работа по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок	✓		Октябрь	МУЗ ДП №27,3
6.	Приём детей после болезни допускается в детский сад только при наличии медицинской справки	✓	✓	Ежедневно	Воспитатель
7.	Систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдение правил личной гигиены воспитанниками и персоналом	✓	✓	Ежедневно	Заведующий, медицинская сестра, воспитатель
8.	Организация и проведение профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий		✓	При вспышке	Мед.сестра, ответственный по приказу
9.	Медицинский контроль над организацией физического воспитания (щадящий режим)	✓	✓	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физкультуре
10.	Контроль за рационом питания детей.	✓	✓	Ежедневно	Комиссия по приказу
11	Аромамедальоны (чесночные).	✓	✓	Ежедневно	Воспитатель

	Полоскание горла лекарственными травами			(Осень – зима)	
12	Проветривание помещений	✓	✓	Ежедневно	Помощник воспитателя
13.	Закаливание: -умывание прохладной водой; -облегчённая одежда в группе, на занятиях физо, улице; -босохождение (согласно температурному режиму); -хождение по массажной дорожке; -дыхательная гимнастика; -обширное умывание (согласно температурному режиму) -игровой массаж;	✓		Ежедневно	воспитатель
14.	Индивидуальная работа по освоению ОВД	✓		По расписанию	Инструктор по физкультуре
15	Мониторинг достижения планируемых результатов по ОО (диагностика знаний, навыков)			2-3 раза в год	Инструктор по физкультуре. воспитатель