

Утверждаю  
Заведующий  
МОУ Детским садом № 326  
\_\_\_\_\_ Е.П. Игнатова

30.08.2016г

?,  
Протокол заседания  
педагогического совета № 5  
от 30.08.2016г

**ПЛАН**  
физкультурно - оздоровительной работы  
МОУ Детского сада № 326  
на 2016-2017 учебный год

## Анализ физкультурно-оздоровительной работы за 2015-2016 учебный год

Перед педагогами детского сада были поставлены следующие 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, воспитание привычки к здоровому образу жизни, воспитания детей.

Создание оптимального режима в процессе физического воспитания предусматривало использование комплекса всех средств физического воспитания для развития двигательной сферы детей. Педагогами ДОО разработан режим двигательной активности, разработаны комплексы физкультминуток и упражнений для динамического часа, прогулок. Педагогами ДОО проводились «Дни здоровья», физкультурные досуги, совместные спортивные праздники с родителями. Вследствие, такой работы возросла двигательная активность детей в течение дня, результаты выполнения программы по физическому воспитанию с хорошими показателями, что подтверждается результатами мониторинга.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, инструктором по физической культуре. План работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Консультации для воспитателей: «Подвижные игры в природных условиях в разные сезоны года», "Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна", " Физическая готовность детей к школе".

Планирование выступлений на совещаниях:" Охрана жизни и здоровья детей", «Безопасность жизнедеятельности ребенка в детском саду», "Итоги оздоровительной работы".

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды образовательной деятельности, среди которых преобладают:

- сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
- занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
- занятия-тренировки основных видов движений;

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Одной из самых действенных закаляющих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, педагоги меняли последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятий, на

котором дети сидели, прогулка начиналась с пробежки, подвижной игры; в теплое время или после физкультурных и музыкальных занятий - с наблюдения, спокойных игр и т.д.

Педагоги внимательно наблюдали за изменениями состояния детей, определяя признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировали характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный. Для того, чтобы дети не перегревались и не простужались, осуществлялся правильный подбор одежды в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями, выход на прогулку подгруппами, регулирование ее длительности в зависимости от сезона, возраста детей и их здоровья. С родителями проводилась разъяснительная работа об одежде детей в группе и на прогулке.

Воспитатели совместно с инструктором по ФК осуществляли:

- подбор упражнений для физкультминуток, для гимнастики после дневного сна, для организации игр между занятиями;
- подбор оборудования физкультурного уголка в группах;
- организацию самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

В систему оздоровительной работы, \_ проводимой. в нашем детском саду, были включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, профилактика плоскостопия, релаксация. ,

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе, динамический час, оздоровительный бег, коррекционная гимнастика. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период проводились и старшей медицинской сестрой детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Детям проводились следующие профилактические мероприятия:

- вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой) в нос;
- витаминизация;
- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика, физкультурные занятия;
- прогулки на свежем воздухе;
- хождение по группе босиком.

Несмотря на проведенную работу, заболеваемость в прошедшем учебном году была выше прошлогоднего показателя. Пропуск одним ребенком по болезни составляет 34,9. Всего заболеваемость составила 6970 случаев. За учебный год в детском саду произошло 2 случая травмы воспитанников. В связи с данными фактами в 2016-2017 учебном году

необходимо усилить контроль за выполнением педагогами мероприятий по охране жизни и укреплению здоровья воспитанников.

### *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»).

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 ДОУ. 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. „

### **Цель физкультурно-оздоровительной работы:** .

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры питания, привычки здорового образа жизни

## **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей представлений о правильном питании, пользе витаминов
3. Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни, потребности к занятиям физическими упражнениями.

## **Основные принципы работы .**

1. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
2. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
3. 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 и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

## Организация физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
<b>Мониторинг</b>				
1	Определение уровня физического развития	Все	Октябрь, апрель	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра
<b>д<sup>р</sup>вигательная деятельность</b>				
1	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Физкультура в зале	Все (кроме группы № 2)	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
3	Физкультура на воздухе	Все	1 раз в неделю	Воспитатели
5	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Все	Ежедневно	
6	Спортивные игры, упражнения	Все	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
7	Подвижные игры	Все	Ежедневно	
8	Двигательная деятельность в спортивных центрах групп	Все	Ежедневно	Воспитатели
<b>Образовательная деятельность</b>				
1	Непосредственно образовательная деятельность	Все	По расписанию	Воспитатели
2	Беседы, игровые ситуации	Все	В соответствии с планом работы	Воспитатели
<b>Активный отдых</b>				
1	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по ФК
2	Физкультурные праздники	Все	1 раз в квартал	
3	День здоровья	Все	Апрель	
4	Зимние игры и забавы	все	Январь	Воспитатели
<b>Профилактические мероприятия</b>				
1	Витаминизация третьего блюда	Все	Ежедневно	Старшая медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все	В неблагоприятные периоды (осень-весна), при возникновении инфекций	Старшая медсестра
3	Кварцевание помещений	Все		Старшая медсестра
4	Пальчиковая	Все		В течение дня

	гимнастика			
5	Психогимнастика	Все	Методику определяет психолог	Психолог
6	Фитонцидотерапия • (лук, чеснок)	Все	В неблагоприятные периоды (осень-весна)	Воспитатели
<b><i>Закаливание</i></b>				
1	Воздушные ванны	Все	После сна	Воспитатели
2	Ходьба босиком	Все	После сна, на прогулке летом	Инструктор по ФК
3	Облегченная одежда детей в ДОУ	Все	В течение дня	Воспитатели
	Соблюдение сезонной одежды на прогулке	Все	Ежедневно	Воспитатели
4	Соблюдение температурного режима	Все	В течение дня	Воспитатели
5	Умывание, мытье рук * прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели
6	Дыхательная гимнастика	Все	В течение дня	Все педагоги
<b><i>Организация вторых завтраков</i></b>				
1	Соки натуральные или фрукты	Все	Ежедневно	Помощники воспитателя
<b><i>Взаимодействие с родителями</i></b>				
1	Родительская гостиная	Все	1 раз в месяц	Научный руководитель
2	Совместные досуги и праздники	Все	По годовому плану	Инструктор по ФК, воспитатели
3	Консультации	Все	В течение года	Инструктор по ФК, воспитатели
4.	Оформление информационных „стендов	Все	В течении года	
<b><i>Социальное партнерство</i></b>				
1	Реализация плана работы с детской поликлиникой	Все	По плану	Старшая медсестра
2	Взаимодействие с комиссией по делам несовершеннолетних Красноармейского района	Все	В течение года	Социальный педагог

**Тематическое планирование  
совместной деятельности воспитателя с детьми  
по формированию основ ЗОЖ и безопасного поведения**

месяц	тема	
	образовательная область «здоровье»	образовательная область «безопасность»
сентябрь	«вот я какой»	«зеленый огонек»
октябрь	«чтобы быть здоровым»	«опасные предметы»
ноябрь	«наши органы дыхания»	«спички не тронь, в спичках огонь»
декабрь	«наши органы слуха»	«стоп машина, тише ход! на дороге пешеход»
январь	«как сохранить хорошее зрение»	«каждой вещи свое место»
февраль	«зачем человеку язык? как сохранить зубы здоровыми?»	«кто стучится в дверь ко мне»
март	«мои защитники кожа, ногти, волосы»	«если ты потерялся»
апрель	«внутренние органы»	«таблетки растут на ветке»
май	«правила на всю жизнь»	«мы туристы»

### Двигательный режим в общеобразовательных группах

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя оздоровительная гимнастика	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3. Физкультминутки	На занятиях 2-3 мин			
4. Музыкально - ритмические движения (музыкальные занятия)	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	12-15 мин
5. Физкультурные занятия 3 раза в неделю	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
6. Дозированный бег	Ежедневно 80-100 м	Ежедневно 150-200 м	Ежедневно 200-250 м	Ежедневно 250-300 м
7. Подвижные игры	Ежедневно не менее 2 игр 5-7 мин	Ежедневно не менее 2 игр 7-8 мин	Ежедневно не менее 2 игр 8-10 мин	Ежедневно не менее 2 игр 10-12 мин
8. Оздоровительные мероприятия	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
9. Физические упражнения	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
10. Физкультурный досуг,	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 10-15 мин
11. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно			
12. Гимнастика после сна	Ежедневно 5-8 мин			
13. Физкультурный праздник	2 раза в год 15-20 мин	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год 25-30 мин	2 раза в год 30-35 мин
14. Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

**Утверждаю**  
 Заведующий МОУ Детским садом № 326  
У%/            Е.П. Игнатова  
 30.08.2016г

**Двигательный режим в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Формы работы	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Коррекционная- оздоровительная гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3 Физкультминутка	Ежедневно 2 -3 мин	
4.Музыкально - ритмические движения (музыкальные занятия)	10-12мин	12-15 мин
5. Физкультурные занятия 3 раза в неделю	20-25 мин	25-30 мин
6. Дозированный бег	Ежедневно 200-250 м	Ежедневно 250-300 м
7. Подвижные игры	Ежедневно не менее 2 игр 8-10 мин	Ежедневно не менее 2 игр 10-12 мин
8. Оздоровительные мероприятия - закаливание после дневного сна - дыхательные упражнения	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
9. Физические упражнения и игровые задания - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
10. Физкультурный досуг,	1 раз в квартал 20-25 мин	1 раз в квартал 30-35 мин
11. Релаксация	После всех обучающих занятий 2-3 мин	
12. Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров	Ежедневно на всех обучающих занятиях 2-3 мин	
13. Гимнастика после сна	5-7 мин	
14. Физкультурный праздник	2 раза в год 25-30мин	2 раза в год 30-35 мин
15. Самостоятельная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей.	
16. Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз год
17. Психогимнастика	1 раз в неделю 8-10мин	1 раз в неделю 12-15мин

Утверждаю  
Заведующий МОУ Детским садом № 326  
\_\_\_\_\_  
Е.П. Игнатова  
30.08.2016г.

### Режим дня (холодный период)

	I младшая группа	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная к школе группа
(Прием детей, игры, общение, утренняя Гимнастика	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.20	7.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.50	8.10-8.50	8.20-8.40	8.20-8.40	8.10-8.30
состоятельные игры	8.50-9.00	8.50 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40-9.00	8.30-9.00
[Образовательная деятельность, игры	9.00-9.10	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.20	9.00 - 11.00
(Второй завтрак	10.00-10.20	10.00-10.20	10.05-10.15	10.20-10.30	[10.25-10.35
(Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9.10-11.40	9.40-11.50	9.50-12.00	10.30-12.10	11.00- 12.20
(Подготовка к обеду, обед	11.40-12.30	11.50-12.30	[12.00-12.45	12.10-12.50	12.20- 12.50
(Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.45- 15.00	12.50-15.00	12.50-15.00
(Постепенный подъем, гимнастика после сна, душные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.15	(15.00-15.15
Образовательные ситуации, общение, (кружковая работа	15.20-15.50	15.20-16.00	15.15-16.00	15.15-16.20	15.15-16.20
(Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.50-16.30	16.00-16.30	16.00- 16.30	16.20-16.40	16.20-16.40
(Игры, самостоятельная деятельность	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30- 16.50	16.40-17.00	16.40-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.40-18.00	16.40-18.30	16.50-19.00	17.00-19.00	17.00 - 19.00
(Игры. Уход домой	До 19.00	До 19.00	[	!	!

**Закаливающие мероприятия на 2016— 2017 учебный год**

№ гр. возраст	холодный период						теплый период						
	я е о к т я б	и ч й н с я с с г а	« « « о я т а м	з я н в р я н и я	з я н в р я н и я	в п р я н и я	я н в р я н и я	о к т я б	я н в р я н и я	с р е д н я н и я	с р е д н я н и я	с р е д н я н и я	с р е д н я н и я
1 мл. № 2,8		а д л 1 +	я л &	+			+	+	+	+	+	•	+
2 мл. № 3,10							+	+	+	+	+	+	+
средняя № 1,6							+	+	+	+	+	+	+
ст пая № ^,5,4	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+
подг. № 7,11	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+