

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Октябрьский лицей»
Калачевского муниципального района Волгоградской области
(МКОУ «Октябрьский лицей»)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МКОУ «Октябрьский лицей»
(протокол от 30.08.2024г. №1)

УТВЕРЖДАЮ



План физкультурно – оздоровительной работы в МКОУ «Октябрьский лицей» структурных подразделениях и филиалах

Цели и задачи

физкультурно-оздоровительной работы

Цель:

улучшение состояния здоровья и 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 ребенка: осуществление индивидуального подхода к ребенку с учетом состояния его здоровья и физического развития, соблюдение скорректированного режима дня, проведение ряда оздоровительных мероприятий;
- оформление в групповых помещениях информационных стендов по оздоровительной работе;
- соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;
- привлечение родителей к непосредственному участию в оздоровительном процессе.

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

1. Организационные мероприятия

Осмотр детей. Формирование групп. Оформление документации.

Обучение медико-педагогического персонала.

Подготовка материальной базы.

Работа с родителями.

Оценка эффективности оздоровительной работы.

2. Оздоровительные и профилактические мероприятия

Коррекция режима дня, питания.

Противоэпидемические мероприятия.

Проведение закаливания.

Фитотерапия.

Профилактика рецидивов у детей с хроническими заболеваниями.

Реабилитация после острого заболевания и обострений хронических заболеваний.

Взаимодействие специалистов, родителей по обеспечению индивидуальной работы с воспитанниками

<i>Воспитатель</i>	<i>Музыкальный руководитель</i>	<i>Родители</i>
Автоматизация звуков	Постановка дыхания при пении	Выполнение рекомендаций всех специалистов
Развитие фонематического слуха	Развитие координации движения	Закрепление навыков и расширение знаний
Расширение словаря	Музыкотерапия	Соблюдение режима дня ДОУ и вне ДОУ
Развитие связной речи	Развитие общей и мелкой моторики	
Математическое развитие	Индивидуальная работа по музыкально-театрализованной деятельности	
Сказкотерапия		
Работа с одаренными детьми		
Коррекционные занятия		
Развитие ОВД		
Дыхательная гимнастика		
Развитие моторики в играх и упражнениях		

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
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Гимнастика после сна	Ежедневно
Динамические паузы, физкультминутки	Ежедневно на занятиях
Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке
Дыхательная гимнастика	Ежедневно в течение дня
Отработка основных движений	Ежедневно на прогулке
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно на прогулке, утром и вечером в группе
Закаливающие процедуры: - Проветривание, - Облегченная одежда в группах, - Босоножье, - Хождение по ребристой доске и массажным коврикам, - Полоскание ротовой полости травами, - Умывание лица, шеи, рук прохладной водой.	Ежедневно, согласно температурному режиму
Спортивные игры	1 раз в неделю в старшей, подготовительной группе
Физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц
День здоровья	3 раза в год (летом, осенью и зимой)
Физкультурные праздники	2 раза в год (летом и зимой)

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Виды физкультурно-оздоровительной работы с детьми	Формы реализации	Контингент
1	2	3	4
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- шадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим	вновь поступающие, все дети
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - развитие мелкой моторики пальцев рук; - спортивные игры; - оздоровительный бег; - ежедневные пешие прогулки.	все дети
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытьё рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; - полоскание полости рта после приема пищи	все дети
4.	Световоздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное);	все дети

		- сон при открытых фрамугах (согласно температурного режима)	
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы; - походы	все дети, родители
6.	Фитотерапия	- аромамедальоны (чесночные, луковые); - полоскание горла лекарственными травами	все дети
7.	Питание	- четырех разовое, рацион питания согласно нормам энергетической ценности по СанПин	все дети
8.	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	все дети
9.	Музыкотерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение (в том числе звуковое); - ритмические и танцевальные движения под музыку	все дети
10.	Закаливание	- умывание прохладной водой; - облегченная одежда в группах, на занятиях физо, улице - босоножье (согласно температурному режиму); - хождение по ребристой доске и массажным коврикам; - игровой массаж; - обширное умывание (согласно температурному режиму); - дыхательная гимнастика	все дети
11.	Пропаганда ЗОЖ	- периодическая печать; - родительские уголки; - курс бесед, - специальные занятия (ОБЖ)	Все дети, родители
12.	Инвентарь	- спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, мешочки для метания, гимн. палки, лестницы, доски, маты, дуги, бревна, лыжи, рукоход, яма для прыжков в длину, стойки для прыжков в высоту; - оздоровительный инвентарь: ребристые доски. массажные коврики, стаканчики для полоскания полости рта, зеркала для логопедической работы	все дети

Индивидуальная работа с воспитанниками

Физкультурно-оздоровительная работа	Образовательная работа	Коррекционно-развивающая работа
Оздоровительно-профилактическое направление	Сопровождение адаптационного периода ребенка	Коррекция познавательной деятельности
Щадящий режим, работа с ЧБД	Помощь по усвоению учебного материала по всем разделам программы	Индивидуальные занятия по запросам родителей
Питание	Работа по выявлению, поддержке и развитию одаренных детей	Коррекция основных видов движений
	Подготовка детей к школе	
	Индивидуальные беседы по ЗОЖ	
	Дополнительные	