

**ПРИНЯТ**

на педагогическом совете №1  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «ДСПиО  
№ 108»

И.А. Синцова

Приказ № 290 от 30.08.2024г.



**ПЛАН**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад пристра и  
оздоровления № 108» г. Саратова  
на 2024-2025 учебный год.

## 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») остро эта задача стоит в дошкольных 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. МБДОУ ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

В настоящее время в МБДОУ функционируют 6 групп оздоровительной направленности. В детском саду уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровье сберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

- Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкальный и спортивный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.
- Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы здоровьесберегающих технологий широко

используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.

➤ Ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены стенды, папки –передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным и закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.

➤ В воспитательно-образовательном процессе проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.

**Цель данной работы:**

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:**

– Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

– Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

– Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

– Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноразвития и состояния здоровья.

– Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

### **Профилактическое направление.**

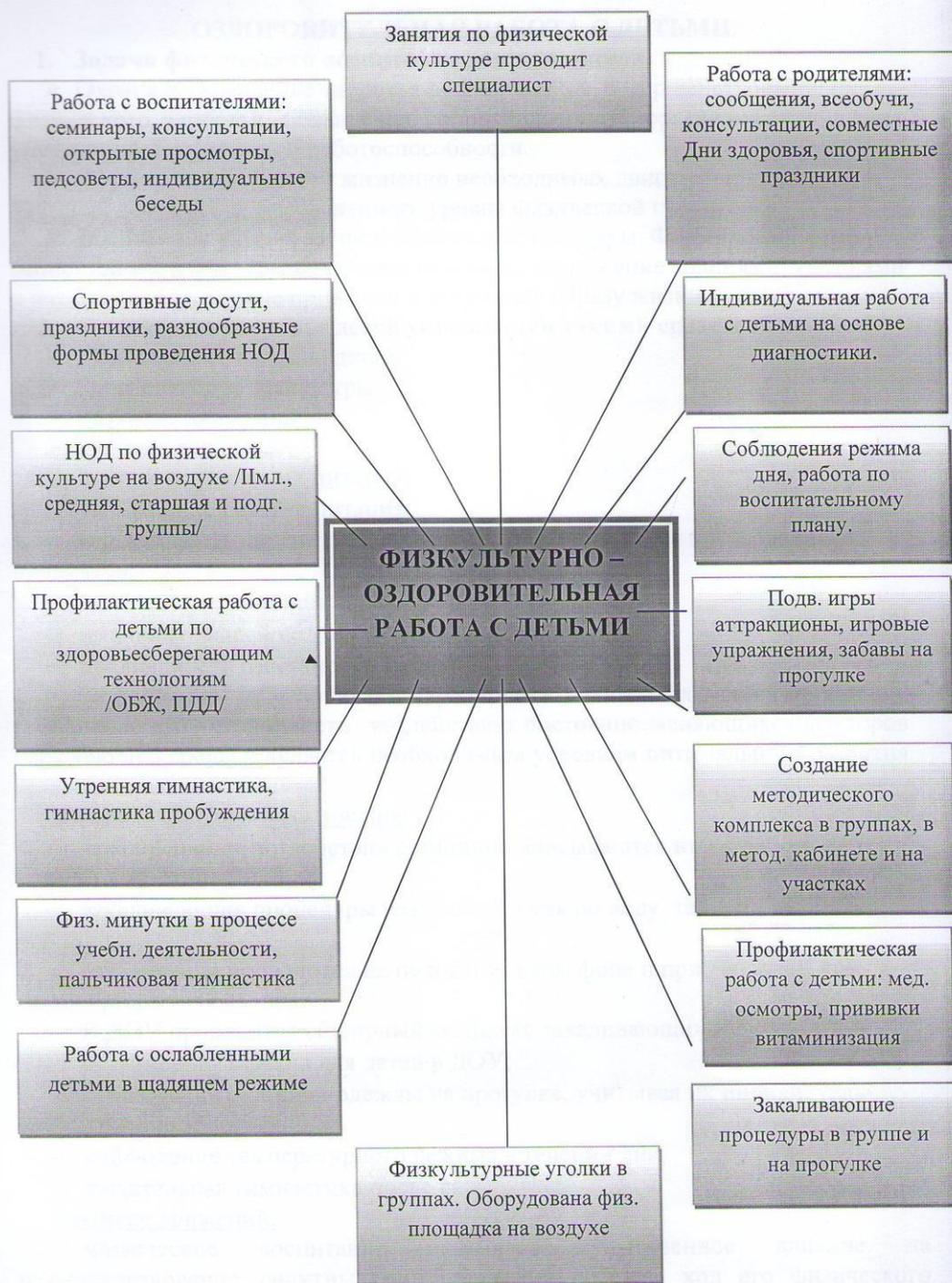
1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно - гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### **Организационное направление.**

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 кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

### **Лечебное направление.**

1. Витаминотерапия;
2. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

### 1. Задачи физического воспитания дошкольников.

➤ Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

➤ Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

➤ Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### 2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

➤ Полноценное питание детей.

➤ Закаливающие процедуры.

➤ Развитие движений.

➤ Гигиена режима.

#### Принципы организации питания:

– выполнение режима питания;  
– калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;

– гигиена приема пищи;

– индивидуальный подход к детям во время питания;

– правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

#### Основные факторы закаливания:

– закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.

– закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.

– закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

– облегченная одежда для детей в ДОУ;

– соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

– соблюдение температурного режима в течении дня;

– дыхательная гимнастика после сна;

#### Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

### **Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

#### Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

#### **Гигиена режима**

- Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- Рациональное построение режима дня
- Охрана жизни и деятельности детей
- Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

#### Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде
- Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>✦ гибкий режим</li> <li>✦ организация микроклимата и стиля жизни группы</li> <li>✦ НОД по ОБЖ</li> <li>✦ пропаганда ЗОЖ</li> </ul>	Все группы
2	Двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ утренняя гимнастика</li> <li>✦ физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>✦ подвижные и динамичные игры</li> <li>✦ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.)</li> <li>✦ спортивные игры</li> </ul>	Все группы
3	Гигиенические водные процедуры и	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ умывание</li> <li>✦ мытье рук по локоть</li> <li>✦ игры с водой и песком</li> <li>✦ обеспечение чистоты среды</li> </ul>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ проветривание помещений сквозное</li> <li>✦ сон при открытых фрамугах</li> <li>✦ прогулки на свежем воздухе 2 раза в день</li> <li>✦ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> <li>✦ контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)</li> <li>✦ прием детей на улице в теплое время года</li> <li>✦ бактерицидные лампы</li> </ul>	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ развлечения и праздники</li> <li>✦ игры и забавы</li> <li>✦ дни здоровья</li> </ul>	Все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ рациональное питание по меню</li> </ul>	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ обеспечение светового режима</li> <li>✦ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>	Все группы
8	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ музыкальное сопровождение режимных моментов</li> <li>✦ музыкальное сопровождение НОД</li> <li>✦ музыкальная и театрализованная деятельность</li> </ul>	Все группы
9.	Аутотренинг психогимнастика и	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы</li> <li>✦ игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>✦ коррекция поведения</li> <li>✦ психогимнастика</li> </ul>	Группы мл. возраста  Ср. ст. подг. группы
10	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ игровой массаж</li> <li>✦ дыхательная гимнастика</li> <li>✦ хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна</li> <li>✦ полоскание рта</li> <li>✦ контрастное обливание рук по локоть</li> <li>✦ обширное умывание</li> </ul>	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Витаминизация третьего блюда</li> </ul>	Все группы



### Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды, t воды +20			+	+	+
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. t воды +18 +20, 20-30 сек.			+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	–	Ежедневно, в течении года	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	–	В течении года	10-30 мин., в зависимости от возраста			+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	На прогулке	Июнь-август		+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август, с учётом погодных условий	С 9.00 до 10.00 по графику 20-30 минут		+	+	+	+
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

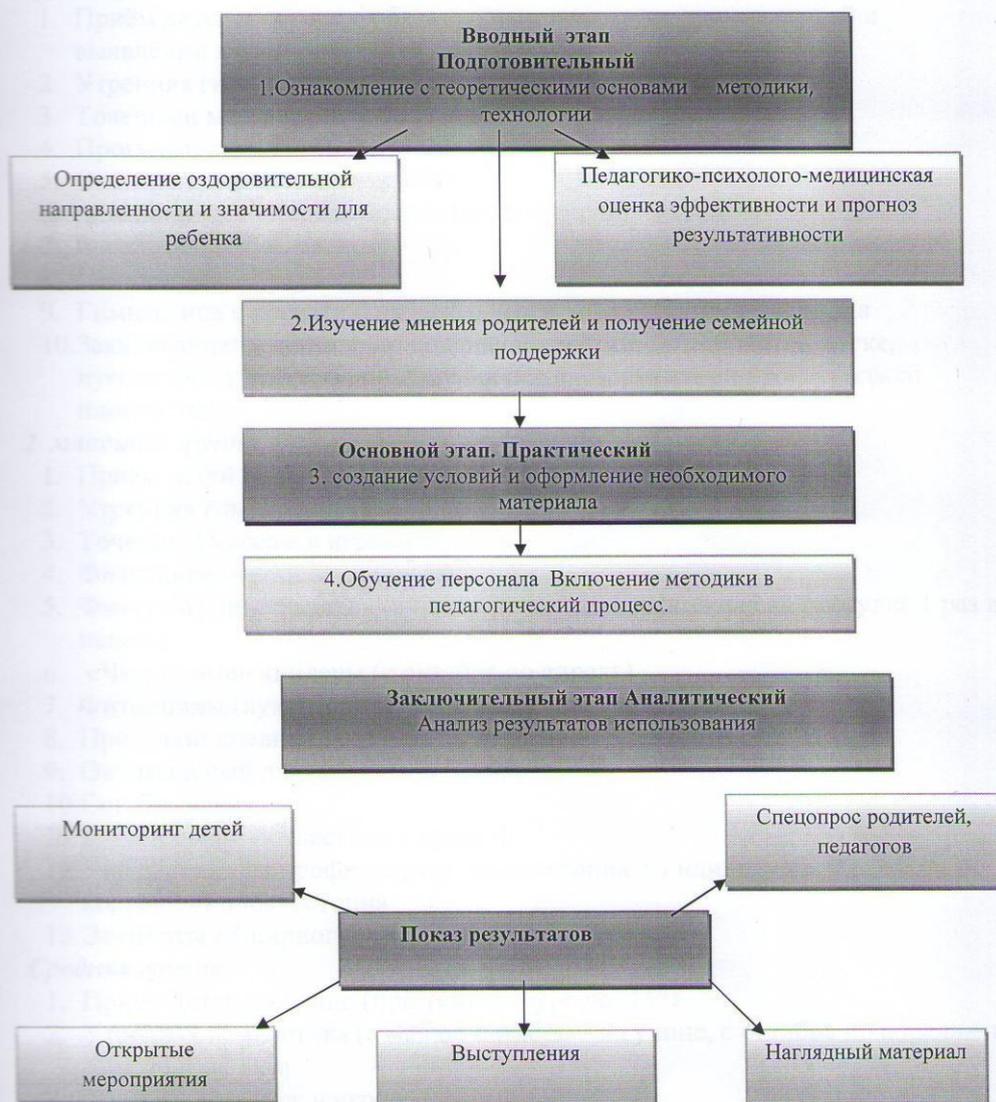
### Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая мед. сестра, врач
<b>II ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	музыкальный руководитель, воспитатели
11.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
<b>III ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Старшая медсестра
<b>IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>V ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели

VI ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ

1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели
----	-----------------------------	------------	--------------------	----------------------------------

## Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.



## Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

### *Группа раннего возраста и 1 младшая группа*

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.00-8.06
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Прогулка: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Сон без маек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

### *2 младшая группа*

1. Приём детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика 8.00-8.06
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: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
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

### *Средняя группа*

1. Приём детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ )
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: дневная 10.10-12.10; вечерняя 16.10-17.30
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  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ )
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Чистка зубов после завтрака и 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: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.10-12.20; вечерняя 16.10-17.30
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

**Обеспечение реализации основных направлений  
работы ДОУ**

**Техническое и кадровое обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Заведующий ДОУ, Кладовщик
2	Осуществление ремонта ✚ пищеблока ✚ коридоров ✚ групп	Заведующий ДОУ, Кладовщик
3	Оборудование помещений ✚ музыкально - спортивного зала ✚ мини - музея ✚ комнаты природы	Заведующий ДОУ, Кладовщик Педагоги
4	Пополнение среды нестандартными пособиями ✚ массажерами деревянными для массажа БАД стоп ✚ галечными дорожками ✚ игольчатыми ковриками ✚ массажными рукавицами для сухого растирания	Педагоги

**Организационно-методическое и психолого-педагогическое  
обеспечение**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственные</b>
1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий ДОУ. Ст. воспитатель,
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Ст. воспитатель
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст.воспитатель, специалисты ДОУ
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Ст. воспитатель
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты ДОУ
9	Налаживание тесного контакта с детской поликлиникой	Заведующий ДОУ. Ст. воспитатель,
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ ст. воспитатель