



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МКДОУ  
«Большемуртинский детский сад № 2»  
Л.Ю. Ваземиллер  
Приказ № 81 от 31.08.2024 г.

**ПЛАН**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**  
**РАБОТЫ В МКДОУ**  
**«БОЛЬШЕМУРТИНСКИЙ ДЕТСКИЙ**  
**САД № 2»**  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**



**Цель:** повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии умственных способностей; совершенствование двигательной активности детей; формирования привычки к ЗОЖ с применением в повседневной жизни.

**Задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
- Формирование 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.
- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической готовности.
- формирование осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания). Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы.

Оздоровительная система строится с учетом особенностей возраста, физического развития и здоровья воспитанников и содержит следующие элементы:

1. организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей;
2. организация двигательного режима;
3. охрана психического здоровья;
4. лечебно-профилактическая работа;
5. оздоровительная работа.

**Формы и методы оздоровления детей в МКДОУ  
«Большемуртинский детский сад №2»**

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадающий режим (адаптационный период); -гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей.	Воспитатели
2.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно –оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; - пешие прогулки.	Воспитатели
3.	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -игры с водой; -обеспечение чистой среды	Воспитатели
4.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых окнах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима.	Воспитатели
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры; -забавы; -дни здоровья.	Воспитатели
6	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды	Воспитатели
7.	Музтерапия	-муз. сопровождение режимных моментов;	Воспитатели

		-муз. оформление фона занятий; - пение.	
8.	Спецзакаливание	-хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика.	Воспитатели
9.	Пропаганда ЗОЖ	-беседы; -спец. занятия (ОБЖ)	Воспитатели

### **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

#### ***Младшая группа:***

Прием детей на улице (при температуре выше  $-15^{\circ}$ ).  
 Утренняя гимнастика в группе.  
 Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.  
 Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.  
 Физкультурные занятия.  
 Прогулки: дневная, вечерняя.  
 Оптимальный двигательный режим.  
 Сон без маек.  
 Дыхательная гимнастика в кровати.  
 Упражнения на профилактику плоскостопия.  
 Элементы обширного умывания.

#### ***Средняя группа:***

Прием детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ ).  
 Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).  
 Полоскание полости рта после обеда.  
 Физкультурные занятия.  
 Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.  
 Прогулки: дневная, вечерняя.  
 Оптимальный двигательный режим.  
 Сон без маек.  
 Дыхательная гимнастика в кроватях.  
 Обширное умывание, ходьба босиком.  
 Упражнения на профилактику плоскостопия.

#### ***Старшая группа:***

Прием детей на улице (при температуре до  $-15^{\circ}$ - $-18^{\circ}$ ).  
 Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Полоскание полости рта после завтрака и обеда.  
 Физкультурные занятия.  
 Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.  
 Прогулки: дневная, вечерняя.  
 Оптимальный двигательный режим.  
 Сон без маек. Закаливание.  
 Дыхательная гимнастика в кроватях.  
 Обширное умывание, ходьба босиком.  
 Упражнения на профилактику плоскостопия.

**План мероприятий оздоровления в МКДОУ «Большемуртинский  
 детский сад № 2»  
 на 2024-2025 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятий</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Работа с детьми</b>			
1.	Утренний прием на свежем воздухе	Апрель - октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
2.	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели средней, старшей и подготовительной групп
3.	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель - октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
4.	Облегченная одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
5.	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	В течение года	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп
6.	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 30 градусов до 20 градусов	Летний оздоровительный период	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп
7.	Обеззараживание воздуха бактерицидными рециркуляторами в спальнях и игровых помещениях, туалетных комнатах, коридорах	В течение года	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп

			групп
8.	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Все педагоги
9.	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Заведующий, Все педагоги
10.	Босохождение	Летний оздоровительный период	Воспитатели всех возрастных групп
11.	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели всех возрастных групп
12.	Обливание водой	Летний оздоровительный период	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп
13.	Усиление санэпид режима	Октябрь-декабрь, январь - март	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп
14.	Осмотр детей на педикулез и чесотку	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп
<b>Работа с кадрами</b>			
1.	Проведение бесед: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне; - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям.	В течение года	Заведующий Завхоз Ответственный ОТ
2.	Консультации для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно гигиенических навыков	В течение года	Заведующий
3.	Совещание при заведующем: «Анализ адаптации»	Октябрь	Заведующий педагоги
4.	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течение года	Заведующий педагоги
5.	Контроль за медосмотром сотрудников	В течение года	Заведующий Завхоз
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Оформление информационных листов ширм на тему:	В течение года	Педагоги

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инфекционные заболевания;</li> <li>- лечение без лекарств;</li> <li>- физическое воспитание малышей.</li> </ul>		
2.	<p>Беседы с родителями на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как уберечь ребенка от Вирусного заболевания;</li> <li>- повышение защитных функций организма;</li> <li>- как предупредить травматизм у ребенка; -</li> <li>профилактика простудных заболеваний;</li> <li>- другие по необходимости.</li> </ul>	В течение года	Педагоги