Утверждаю

Заведующий\_\_\_\_\_\_\_А.Ю.Смирнова

Приказ № 110 от 04.09.2020 года

**План физкультурно-оздоровительной работы**

**в муниципальном дошкольном образовательном учреждении**

**«Детский сад № 8 « Радуга» на 2020-2021 учебный год**



В настоящее время в МДОУ «Детский сад № 8 « Радуга» функционирует 1 разновозрастная группа. В детском саду уделяется внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

1.     Сформирована небольшая предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурно- музыкальный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.

2.     Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы оздоровительной работы широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.



**Формы и методы, направленные на укрепление здоровья детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы и методы | Содержание |
| 1 | Обеспечение здорового образа жизни | Щадящий адаптационный режим  Гибкий режим  Пропаганда здорового образа жизни |
| 2 | Двигательная активность | Утренняя гимнастика  Физкультурно-оздоровительные  занятия  Подвижные игры  Дыхательная гимнастика  Спортивные игры  Активный отдых: развлечения, праздники, игры – забавы, дни здоровья  Участие в спортивных мероприятиях |
| 3 | Световоздушные ванны | Проветривание помещений  Прогулки на свежем воздухе  Обеспечение температурного режима  Контрастные воздушные ванны  (переход из спальни в игровую)  Прием детей на улице в тёплое время года  Бактерицидные лампы |
| 4 | Диетотерапия | Рациональное питание по меню |
| 5 | Музыкальная терапия | Музыкально – театрализованная деятельность |
| 6 | Физкультурные занятия | Игры и упражнения для физического развития ребенка |
| 7 | Закаливающие процедуры | Хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна  Полоскание рта  Контрастное обливание рук по локоть |
| 8 | Гигиенические и водные процедуры | Умывание  Мытьё рук  Игры с водой (в летний период) |
| 9 | Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил | СанПин |

3.     В МДОУ «Детский сад № 8 « Радуга» ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены 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.



4.

**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 |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Полоскание горла | После сна | Ежедневно | 50-70 мл. р-ра, нач. t воды +36 до +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 | \_ | Июнь-август | 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 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Дневной сон с открытой фрамугой | \_ | Ежедневно, в течении года | t воздуха+15 +16 |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 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 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

5.     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, закаливающие процедуры.



**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Группа | Периодичность | | Ответственный |
| I МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 1. | Диспансеризация | Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы | 1 раз в год | | Специалисты детской поликлиники |
| II ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | | |
| 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 |
| 7. | Физкультурные досуги | Все группы | | 1 раз в месяц | Воспитатели |
| 8. | Физкультурные праздники | Все группы | | 2 раза в год | Воспитатели |
| 9. | Неделя здоровья | Все группы | | 1 раз в год | Воспитатели |
| 10. | Дополнительная двигательная активность | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели |
| III ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | |
| 1. | С-витаминизация | Все группы | Каждый день | | Заведующий |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы | В неблагоприятные периоды возникновения инфекций | | Фельдшер ФАПа |
| IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | |  |
| 1. | Музыкальная терапия | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях по ИЗО | | Воспитатели |
| V ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | | |
| 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 |

