Принят

на педагогическом совете №1

Протокол №1 от 30.08.2022г.

                                                                      Приказ №120 от 30.08.2022г.

**ПЛАН**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

СП «Детский сад» «Колокольчик»ГБОУ ООШ с. Стюхино на 2022-23 учебный год.

**Пояснительная записка**

В настоящее время в СП «Детский сад» «Колокольчик» функционирует 1 разновозрастная дошкольная группа общеразвивающей 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, физкультурная площадка на улице, 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 здоровье сберегающих 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 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, направлен-

ная 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 укреп-

ление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

* Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффек-

тивных 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 разноуров-

него развития и состояния здоровья.

* Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки,

гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**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 пот-

ребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

1. **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;

**Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим (адаптационный период) * гибкий режим * организация микроклимата и стиля жизни   группы   * НОД по ОБЖ * пропаганда ЗОЖ | Все дети |
| 2 | Двигательная активность | * утренняя гимнастика * физкультурно-оздоровительные занятия * подвижные и динамичные игры * профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия  и т.д.) * спортивные игры | Все дети |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | * умывание * мытье рук по локоть * игры с водой и песком * обеспечение чистоты среды | Все дети |
| 4 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений сквозное * сон при открытых фрамугах * прогулки на свежем воздухе 2 раза в день * обеспечение температурного режима и чистоты воздуха * контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) * прием детей на улице в теплое время года * бактерицидные лампы | Все дети |
| 5 | Активный отдых | * развлечения и праздники * игры  и забавы * дни здоровья | Все дети |
| 6 | Диетотерапия | * рациональное питание по меню | Все дети |
| 7 | Свето и цветотерапия | * обеспечение светового режима * цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | Все дети |
| 8 | Стимулирующая терапия | * Чесночные медальоны * Витаминизация третьего блюда | Все группы |
| 9 | Пропаганда ЗОЖ | * Организация консультаций, бесед, спец занятий | Все группы |
| 10 | Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил | * СанПин |  |

**Комплекс оздоровительных мероприятий**

Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.

1. Утренняя гимнастика – 8.00-8.06
2. Точечный массаж в игровой форме
3. Прогулка: дневная 10.00-11.20; вечерняя 15.50-17.30
4. Оптимальный двигательный режим
5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Сон без маек
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю

**План работы поУКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКОГО  РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Мероприятия** | **Дата** | **Ответственные** |
| 1 | Консультация: Физическое развитие и укрепление здоровья  с помощью организации игровой деятельности. | октябрь | воспитатель |
| 2 | Консультация для воспитателей на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» | ноябрь | воспитатель |
| 3 | оформление «Уголка физического развития дошкольников» | Декабрь- | воспитатель |
| 4 | Тематический контроль «Эффективность создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ». | январь | воспитатель |
| 5 | «Организация работы ДОУ и семьи по физическому воспитанию в условиях реализации ФГОС ДО» | декабрь | воспитатель |
| 6 | Педагогический совет на тему: «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через использование разнообразных форм, методов и приемов взаимодействия с родителями» | январь | воспитатель |
| 7 | Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи» | март | воспитатель |