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 |