

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №5»

ИНН 6686067960 КПП 668601001 624092 Свердловская область г. Верхняя Пышма
улица Петрова 22а тел. 8 (34368) 7-73-25



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 5
/ Дьячкова М.В.
«01» июля 2022 г.

Комплексный план оздоровления воспитанников МАДОУ детский сад № 5

Цель:

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДОУ и семьи.

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям путем закаливания.
- формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки, достигать определенного уровня физической подготовки.
- воспитывать у детей личную физическую культуру, формировать потребность в физическом совершенствовании, вооружать знаниями, умениями и навыками, воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат:

- 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.

1. Организация режима и комплексная диагностика состояния здоровья детей.

Задачи:

1. Создание комфортного режима пребывания детей в дошкольном учреждении.
2. Организация жизни детей в адаптационный период.
3. Определение соответствия образовательной среды возрастным, индивидуальным, половым особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявления

факторов риска для их здоровья и развития:

- создание здоровьесберегающей среды;

4. Исследование состояния здоровья детей специалистами детской поликлиники, выявление функциональных нарушений:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники;

- регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

2. Организация двигательного режима.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

1. Утренняя гимнастика

- традиционная форма;

- обыгрывание сюжета;

- подвижные игры с разным уровнем подвижности;

- с элементами ритмики;

- оздоровительный бег (на воздухе в теплое время года);

2. Физкультурные занятия (2 раза в неделю у младших групп, 3 раза в неделю у средних, старших и подготовительных.)

- тематические;

- комплексные;

- сюжетные;

- игровые;

- на свежем воздухе;

- контрольно-учетные.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;

- в среднем возрасте развить физические качества (выносливость, силу);

- в старших группах - оформить потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

3. Подвижные и музыкальные игры в первой и второй половине дня на прогулке 3-4 раза в неделю.

4. Физкультминутки.

5. Самостоятельная двигательная деятельность.

6. Организация активного отдыха (спортивные досуги и развлечения, праздники, дни здоровья, каникулы и т.д.).

3. Охрана психического здоровья

Задачи:

1. Создание условий, обеспечивающих психическое, физическое здоровье, эмоциональный комфорт;

2. Обеспечение психологического комфорта и легкой, безболезненной адаптации детей к дошкольному учреждению.

3. Диагностика и своевременная коррекция функциональных изменений в состоянии здоровья, развития речи и в формировании психологического статуса дошкольников.

4. Обеспечение психологического комфорта ребенка с целью сохранения физического и психического здоровья.

5. Соблюдение режима прогулок во все времена года

Комплекс профилактических оздоровительных мероприятий по возрастным группам Группы

раннего возраста:

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией.
2. Утренняя гимнастика
3. Прогулки
4. Оптимальный двигательный режим
5. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
6. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

Дошкольные группы:

1. Утренняя гимнастика
2. Физкультурные занятия
3. Прогулки
4. Оптимальный двигательный режим
5. Дыхательная гимнастика
6. Закаливание
7. Разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:
 - Занятия по традиционной схеме
 - Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
 - Занятия-тренировки в основных видах движений
 - Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
 - Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы и др.

Направления работы, где можно использовать игровую деятельность:

- дыхательная гимнастика;
- игры для снятия напряжения;
- упражнения для развития силы рук;
- упражнения для нормализации осанки;
- профилактика ОРЗ и другие.

Медико-педагогический контроль оздоровительной работы и физического развития детей ДОУ

Показатели организации медико-педагогического контроля оздоровительной работы и физического развития детей ДОУ:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.
2. Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение участок), оборудования, спортивной одежды, обуви.
4. Санитарно-просветительская работа среди персонала ДООУ и родителей.

Модель организации физического воспитания в МАДОУ детский сад № 5

№	мероприятия	группы	периодичность	ответственный
I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	воспитатели
2.	Углубленный осмотр детей	ср. и ст. дошк. возраст	1 раз в год	Специалисты д/поликл., м/с,
II. Двигательная активность.				
1.	Утренняя гимнастика, физкультминутки, динамические паузы	все группы	ежедневно	воспитатели
2.	Физическая культура в зале	все группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
3.	Физическая культура на улице	Средне-подготовительные группы	1 раз в неделю	Инструктор по ФК
4.	Подвижные игры	все группы	2 раза в день	воспитатели
5.	Спортивные упражнения	все группы	2 раза в неделю	воспитатели
6.	Спортивные игры	ст. дошк. возр	2 раза в неделю	воспитатели
7.	Физкультурные досуги	дошк. группы	1 раз в месяц	воспитатели
8.	Физкультурные праздники	все группы	2 раза в год	воспитатели,, инструктор по ФК
9.	Беседы	все группы	По планам воспитателей	воспитатели, спец-ты
III. Профилактические мероприятия.				
1.	Адаптационный режим и организация микроклимата в группах	все группы	2 месяца со дня поступления ребенка	Зам зав по АХР, воспитатели
2.	Витаминотерапия	все группы	2 раза в год	Зам зав по АХР
3.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями, точечный массаж)	Все группы	2 раза в год по 10 дней, в неблагоприятные периоды (осень – весна)	Зам зав по АХР воспитатели

IV. Организация закаливающих процедур.				
1.	Контрастные воздушные ванны	все группы	после дневного сна, в физкультурном зале	воспитатели
3.	Ходьба босиком	все группы	после сна	воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	все группы	в течение дня	воспитатели
V. Организация вторых завтраков.				
1.	Соки натуральные или фрукты	все группы	ежедневно	воспитатели и помощники воспитателей

Двигательная активность детей в разных возрастных группах.

Форма работы	ежедневно	За неделю
Младшие группы		
Утренняя гимнастика	10	50
Физкультурные занятия	15	30
Музыкально – ритмические движения	10	20
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	10	30
Спортивные упражнения (1 – 2 раза в неделю)	5	10
Физкультминутки	2	10
Игры – забавы (зимой – 1 раз в неделю, летом – 2 раза в неделю)	10/20	10/20
Средние группы		
Утренняя гимнастика	10	50
Физкультурные занятия	20	40
Музыкально – ритмические движения	10	20
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	15	30
Физические упражнения на свежем воздухе	12	60
Спортивные упражнения (1 – 2 раза в неделю)	10	20
Физкультминутки	3	15

Игры – забавы (зимой – 1 раз, летом – 2 раза в неделю)	15/30	15/30
Спортивные игры (1 – 2 раза в неделю)	10/20	10/20
Старшие группы		
Утренняя гимнастика	10	50
Физкультурные занятия	25	50
Музыкально – ритмические движения	15	30
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	15	45
Физические упражнения на свежем воздухе	15	75
Спортивные упражнения (1 – 2 раза в неделю)	15	30
Физкультминутки	3	15
Игры – забавы (зимой – 1 раз, летом – 2 раза в неделю)	15/30	15/30
Спортивные игры (1 – 2 раза в неделю)	15/30	15/30
Подготовительные к школе группы		
Утренняя гимнастика	10	50
Физкультурные занятия	30	60
Музыкально – ритмические движения	15	30
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	20	60
Физические упражнения на свежем воздухе	15	75
Спортивные упражнения (1 – 2 раза в неделю)	20	40
Физкультминутки	5	25
Игры – забавы (зимой – 1 раз в неделю, летом – 2 раза в неделю)	15/30	15/30
Спортивные игры (1 – 2 раза в неделю)	20	40

Консультативно-информационная работа с

воспитателями:

- консультации о новейших здоровьесберегающих технологиях;
- открытые показы и просмотры мероприятий со здоровьесберегающими технологиями;
- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам сохранения и профилактических мероприятий для детей дошкольного возраста.

С воспитанниками:

- проведение занятий с использованием здоровьесберегающих технологий и т.п.;
- проведение спортивных досугов.

Организация взаимодействия с семьей.

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически здорового ребенка является работа с семьями воспитанников.

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через консультации, семинары.

Просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в

семье.

Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Обучение родителей принципам оздоровительных технологий.

Формы работы с родителями:

- Проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам);
- совместные спортивные праздники и развлечения;
- проведение тематических семейных проектов;
- участие в организации и проведении дней Здоровья, фестиваля зимних видов спорта;
- обучение родителей принципам оздоровительных технологий;
- оформление центров физического развития;
- оформление папок, выставок, фотовыставок;
- организация практикумов с участием сотрудников ДОУ, врачей детской поликлиники оздоровье и ЗОЖ.

План тематических дней:

№	Название мероприятия	Месяц	Ответственные
1	Путешествие в страну здоровья	Сентябрь	Воспитатели, инструктор по ФК
2	Грипп и доктор Айболит	Октябрь	Воспитатели, инструктор по ФК
3	Зима без ОРВ	Ноябрь	Воспитатели, инструктор по ФК
4	Не боимся гриппа мы	Декабрь	Воспитатели, инструктор по ФК
5	Здоровым быть здорово	Январь	Воспитатели, инструктор по ФК
6	Путешествие в страну здоровья	Февраль	Воспитатели, инструктор по ФК
7	Чистота – залог здоровья	Март	Воспитатели, инструктор по ФК
8	День здоровья	Апрель	Воспитатели, инструктор по ФК
9	Чистый воздух и вода, наши лучшие друзья	Май	Воспитатели, инструктор по ФК