

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБДОУ № 15

г. Иваново, ул. Арсения, д. 83 тел. 41-21-76, e-mail: [dou15@ivedu.ru](mailto:dou15@ivedu.ru)

---

**ПРИНЯТО:**  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 15»  
Протокол от «26» 06 2024 г., № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 15»  
А. А. Фокина  
Приказ от 18.08 2024г., № 99-09



**ПЛАН**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-**  
**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**на 2024-2025 учебный год**

Иваново, 2024

## **Комплексный план оздоровления воспитанников МБДОУ «Детский сад №15»**

### **Цель:**

Создание системы физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяющих эффективно решать задачи охраны и укрепления здоровья детей, формирование здорового образа жизни воспитанников через обеспечение взаимодействия ДООУ 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 здоровье-сберегающей среды, таких условий для работы, которые обеспечили бы высокую работоспособность детей во время занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомление;
  - изучение новейшей литературы по использованию здоровье-сберегающих технологий;

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

- осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- регулярный осмотр детей медсестрой, определение группы здоровья.

5. Отслеживание успешности обучения, воспитанников с целью диагностического наблюдения за их развитием, диагностирование общего уровня физической подготовленности в начале и в конце учебного года.

## **2. Организация двигательного режима.**

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

1. Утренняя гимнастика

- традиционная форма (комплекс ОРУ);
- 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 + динамический час на воздухе в рамках совместной деятельности)

- 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. Корректирующая гимнастика после дневного сна.

5. Физкультминутки.

6. Самостоятельная двигательная деятельность.

7. 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, которое включает:

- эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),

- позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

- благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами).

Индивидуальные и групповые занятия направлены на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы.

На занятиях используются:

- Элементы аутотренинга и релаксации.

- Психогимнастика.

- Элементы музыкотерапии, сказкотерапии и смехотерапии.

#### **4. Лечебно-профилактическая работа**

##### **Задачи:**

1. Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Лечебно-профилактическая работа в детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма.

Профилактическая работа:

1. Контроль за состоянием здоровья детей.

2. Контроль за состоянием осанки и свода стопы.

3. Контроль за правильным дыханием на занятиях физкультуры, утренней гимнастики.

4. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка.

5. Витаминотерапия.

6. Кварцевание.

7. Сбалансированное питание.

8. Чесочно-луковые закуски.

9. Употребление соков, фруктов, овощей, витаминных салатов.

10. Ароматизация помещений (чесночные букетики).

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

## 5. Оздоровительная работа

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья, рекомендуется закалять детей ввиду того, что адаптация к температурным перепадам идет сложно, дети часто болеют простудными заболеваниями.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию привычек здорового образа жизни.

Система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии с результатами и имеющимися условиями.

№ п/п	Общие приоритеты деятельности	Основные направления деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
<b>1. Профилактика психоэмоционального напряжения воспитанников</b>				
1.1.	а) индивидуальная работа; б) обеспечение эмоционально положительного настроения детей; в) сокращение времени пребывания в МБДОУ для вновь поступивших воспитанников	При поступлении в МБДОУ	Постоянно	Педагоги Педагог – психолог Харузина И.Н. зам.зав. по УВР
				Ануфриева А.А.
1.2.	а) Оказание современной педагогической, медицинской помощи; б) Формирование правильного звукопроизношения, развитие фонематического слуха		постоянно	Мед. работники; педагоги
1.3.	а) Создание благоприятного фона в адаптационный период	- Реализация плана в адаптационный период; - Щадящий режим	Сентябрь – ноябрь	Педагоги педагог – психолог зам. зав. по УВР

1.4.	Коррекция нарушения опорнодвигательного аппарата а) раннее распознавание и своевременная коррекция плоскостопия б) формирование рефлекса правильной осанки	- Плантография - корригирующая гимнастика	В течение года	Мед. работник; Педагоги; Инструкторы по ФК Ивина О.В., Фролова Е.С.
<b>2. нормативное обеспечение</b>				
2.1	Составление плана работы медицинского кабинета	- годовой план - план оздоровления - месячные планы	Сентябрь, в течение года	Мед.сестра Ивина О.В..
2.2	Составление перечня оздоровительных процедур	- план оздоровления на группы - заполнение тетрадей здоровья	Сентябрь	Медицинские работники
2.3	Составление списков воспитанников для проведения углубленного осмотра специалистами детской поликлиники	- списки в детскую поликлинику	По плану детской поликлиники	Мед.сестра
2.4	Составление отчетной документации	- по питанию - по оздоровительно-профилактической работе - анализ заболеваемости детей	В течение года	Медицинские работники
2.5	Проведение производственного контроля	Выполнения плана - графика	По плану - графику	Мед.сестра Ивина О.В. Заведующий Фокина А.А.
<b>3. Лечебно-профилактическая работа</b>				

3.1	Проведение мероприятий по снижению уровня заболеваемости  б) повышение физиологических резервов организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аскорбиновая кислота</li> <li>- поливитамины</li> <li>- ароматизация помещений</li> <li>- обеспечение светового режима</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> </ul>	По плану оздоровления  Профилактически	Медицинские работники; педагоги  Педагоги
3.2	Проведение углубленных осмотров воспитанников специалистами детской поликлиники (заполнение тетрадей здоровья, уведомление об итогах углубленного осмотра педагогов и родителей)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хирург, окулист, лор, педиатр</li> <li>- проведение антропометрии, плантографии</li> <li>- обследование на гельминты</li> <li>- анализ крови, мочи</li> </ul>	По плану детской поликлиники	Медицинские работники
3.3	Профилактика туберкулеза	<ul style="list-style-type: none"> <li>- реакция манту</li> <li>- осмотр фтизиатра</li> </ul>	Планово По показаниям	Медицинский работник
3.4	Профилактика нарушения остроты зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- расслаживание</li> </ul>	Ежедневно В течение года	Педагоги
3.5	Профилактика кариеса	<ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременная санация полости рта</li> <li>- осмотр стоматолога</li> </ul>	Январь	Медицинский работник
3.6	Закаливающие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- хождение босиком</li> <li>- сон без маек</li> <li>- хождение по солевым дорожкам - циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движения одежде</li> <li>- занятие в бассейне</li> </ul>	В течение года	Педагоги, инструктор по плаванию, медицинский работник зам. зав. по УВР

		- обширные умывания		
3.7	Соблюдение мер предосторожности для исключения несчастных случаев	- страховка и самостраховка во время прогулок, занятий, занятий на тренажерах, плавания в бассейнах	В течение года	Педагоги, узкие специалисты
3.8	Формирование навыков здорового образа жизни	- привитие культурно гигиенических навыков (воспитание опрятности, обучению мытья рук и личной гигиене)	Ежедневно	Педагоги
3.9	Организация питания	- контроль фактического питания, - выполнение натуральных норм, - С- витаминизация третьего блюда	Ежедневно 1 раз в месяц Ежедневно	Шеф.повар Синицына Н.С.. мед.сестра Ивина О.В.
<b>4. Организация противоэпидемиологических мероприятий</b>				
4.1	а) Осмотр воспитанников на педикулез и кожные заболевания, б) Соблюдение санэпидрежима, в) Мероприятия по профилактике гриппа, желудочно-кишечных заболеваний, гельментозов. г) Контроль над противоэпидемиологическими мероприятиями в очаге. д ) Приготовление и контроль за хранением дез. средств.	Наблюдение за контактными,  Лабораторное обследование	1 раз в неделю  По эпид. показаниям  В случае возникновения инфекционного заболевания  Постоянно	Медицинские работники

**Профилактическая оздоровительная работа со всеми воспитанникам МБДОУ  
«Детский сад № 15» на учебный год**

№ п/п	Методы оздоровления	Содержание	Сроки	Ответственный
1.	Световоздушные ванны	- обеспечение температурного режима - проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе	В течение года	Педагоги, Зам. зав. по УВР
2.	Свето-цветовая терапия	- обеспечение светового режима	В течение года	Педагоги,
3.	Обеспечение здорового ритма жизни	- организация микроклимата	В течение года	Зам. зав. по УВР
4.	Музтерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов	В течение года	Музыкальный руководитель Гарманова Ю.Р. педагоги
5.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурно оздоровительная программа - подвижные игры - профилактическая	В течение года	Педагоги, Инструктор по ФК Фролова Е.С.

		гимнастика (дыхательная) - улучшение осанки - профилактика плоскостопия - гимнастика для глаз		
6.	Гигиенические водные процедуры	- обширное умывание - игра с водой - посещение бассейна	В течение года	Педагоги, Инструктор по ФК Фролова Е.С.
7.	Активный отдых	- дни здоровья - игры - забавы - спортивные развлечения - праздники	В течение года	Педагоги, Инструкторы по ФК Музыкальный руководитель

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия. В МБДОУ «Детский сад №15» имеется:

- уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия;

- оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием;
- тренажерный зал с многообразием тренажеров;
- зал для корригирующей гимнастики;
- плавательный бассейн;
- спортивная физкультурная площадка на улице. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении и на свежем воздухе.

## **Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

### **Профилактика**

1. Элементы точечного массажа
2. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
3. Комплексы по профилактике плоскостопия
4. Комплексы по профилактике нарушений осанки
5. Дыхательная гимнастика
6. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
7. Прогулки
8. Закаливание:
  - Сон без маек
- Ходьба босиком
- Полоскание полости рта
- Обширное умывание
- бодрящая гимнастика после сна
- Динамический час на улице
9. Оптимальный двигательный режим

### **Коррекция**

Упражнения на коррекцию плоскостопия и осанки

### **Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ**

1. Лук, чеснок
2. Особое внимание в режиме дня должны уделяться проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.
3. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду, поэтому необходимо соблюдать:
  - Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
  - Рациональную неперегревающую одежду детей
  - 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 и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
3. Постепенное обучение полосканию рта
4. Прогулки
5. Оптимальный двигательный режим
6. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
7. Сон без масок в теплое время года
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 элементами профилактики плоскостопия

### **Дошкольные группы:**

1. Утренняя гимнастика
2. Элементы точечного массажа
3. Полоскание полости рта после обеда.
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» киндеры
7. Прогулки
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без масок в теплое время года
10. Дыхательная гимнастика
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
12. . Закаливание (разные виды)
13. Элементы обширного умывания
14. 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
  - Ритмическая гимнастика
  - 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;
- пальчиковый игротренинг;
- упражнения для развития силы рук;

- упражнения для нормализации осанки;
- упражнения для зрения;
- 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 участка), оборудования, спортивной одежды, обуви.
4. Санитарно-просветительская работа среди персонала ДОУ и родителей.

#### **Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей.**

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом физической подготовленности детей и имеющих отклонений в состоянии здоровья. Основой являются результаты медико-педагогической диагностики. В этих целях в ДОУ оформляются диагностические карты и паспорт здоровья на каждого ребенка; контролируется моторная плотность физкультурных занятий.

#### **Вычисление плотности занятия**

Литература: В.П.Обижев, В.Н.Касаткина, С.М.Чечельницкая «Настольная книга медицинской сестры детского сада».

Занятие состоит из 3 частей: вводная, основная, заключительная. Общая плотность не менее 80-90% и моторная плотность не менее 60-85%.

**Общая плотность занятия** учитывает полезное время затраченное на показ, объяснение и выполнение упражнений. Например: если из 30 мин занятия на объяснение и выполнение ушло 20 мин, то **общая плотность занятия составит:  $20 \times 100 : 30 = 67\%$** . На грамотно организованном занятии общая плотность должна быть 100%.

**Моторная плотность занятия** – время, затраченное только на выполнение движений, упражнений и т.д. При вычислении моторной плотности занятия проводят наблюдение за одним ребенком. Норма моторной плотности 60 – 80%.

#### **Формула моторной плотности занятия:**

Время, потраченное на упражнение,  
 ----- x 100 = плотность, % длительность  
 всего занятия

### **Реализация индивидуального подхода к ребенку в процессе физкультурно-оздоровительной работы**

Медико – педагогическая диагностика	Выписка из медицинской карты Анализ первичных навыков по основным движениям
Индивидуальная карта ребенка	Составление медицинских «карт здоровья», индивидуальных маршрутов здоровья. Рекомендации родителям по оздоровлению ребенка
Наблюдения, хронометраж	На занятиях, в свободной деятельности
Повторная медико-педагогическая диагностика	Обследование специалистами, анализ заболеваемости, достижений в выполнении основных видов движений.
Организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами, родителями	Рекомендации по использованию разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы с ребенком на совместных тематических педсоветах, родительских собраниях, на открытых просмотрах практической деятельности.

**Модель организации физического воспитания в МБДОУ «Детский сад №15»**

№	мероприятия	группы	периодичность	ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	ст. м/с, воспитатели
2.	Углубленный осмотр детей	ср. и ст. дошк. возраст	1 раз в год	Специалисты д/поликл., ст. м/с, врач
<b>II. Двигательная активность.</b>				
1.	Утренняя гимнастика, физкультминутки, динамические паузы	все группы	ежедневно	воспитатели
2.	Физическая культура в зале	все группы	2 раза в неделю	воспитатели
3.	Плавание	все группы	2 раза в неделю	инструктор ФК
4.	Подвижные игры	все группы	2 раза в день	воспитатели
5.	Гимнастика после дневного сна	все группы	ежедневно	воспитатели
6.	Спортивные упражнения	все группы	2 раза в неделю	воспитатели
7.	Спортивные игры	ст. дошк. возр	2 раза в неделю	воспитатели
8.	Физкультурные досуги	дошк. группы	1 раз в месяц	воспитатели
9.	Физкультурные праздники	все группы	2 раза в год	воспитатели, узкие спец-ты

10.	Каникулы	все группы	2 раза в год	воспитатели, узкие спец-ты
<b>III. Профилактические мероприятия.</b>				
1.	Адаптационный режим и организация микроклимата в группах	все группы	2 месяца со дня поступления ребенка	ст. м/с, воспитатели
2.	Использование «дорожек здоровья», выполнение гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики	дошкольный возраст	ежедневно	воспитатели
3.	Профилактика и коррекция нарушений плоскостопия	дошкольный возраст	ежедневно, индивидуально	воспитатели
4.	Витаминотерапия	все группы	2 раза в год	ст. м/с
5.	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)	ст. м/с, воспитатели
<b>IV. Нетрадиционные формы оздоровления.</b>				
1.	Музыкотерапия (использование музыкального сопровождения в совместной деятельности с детьми)	все группы	по мере необходимости	воспитатели, узкие спец-ты
2.	Ароматерапия (использование ароматических масел)	все группы	2 раза в год по 15 дней	ст. м/с
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	все группы	неблагоприятные периоды	ст. м/с, млд. воспитатели
<b>V. Организация закаливающих процедур.</b>				
1.	Контрастные воздушные ванны	все группы	после дневного сна, в физкультурном зале	воспитатели
2.	Сон без маек	дошкольные группы	ежедневно (при благоприятном темп. режиме)	воспитатели
3.	Ходьба босиком	все группы	после сна	воспитатели
4.	Облегченная одежда детей	все группы	в течение дня	воспитатели и млд. восп
5.	Высокое умывание, мытье рук, лица, шеи прохладной водой	все группы	в течение дня	воспитатели и млд. восп

б.	Закаливающие мероприятия: хождение по солевым дорожкам, растирание сухой рукавичкой и др.	все группы в соответствии с групповым планированием	в течение года	воспитатели и млд. восп
<b>VI. Организация вторых завтраков.</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	все группы	ежедневно	воспитатели и млд. восп

### Двигательная активность детей в разных возрастных группах.

Форма работы	ежедневно	За неделю
<b>Младшие группы</b>		
Утренняя гимнастика	8	40
Физкультурные занятия	15	30
Плавание	15	30
Музыкально – ритмические движения	10	20
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	10	30
Бодрящая гимнастика	6	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
<b>Средние группы</b>		
Утренняя гимнастика	8	40
Физкультурные занятия	20	40
Плавание	20	40
Музыкально – ритмические движения	10	20
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	15	30
Физические упражнения на свежем воздухе	12	60
Бодрящая гимнастика	6	30
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

<b>Старшие группы</b>		
Утренняя гимнастика	10	50
Физкультурные занятия	25	50
Плавание	25	50
Музыкально – ритмические движения	15	30
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	15	45
Физические упражнения на свежем воздухе	15	75
Бодрящая гимнастика	8	40
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
<b>Подготовительные к школе группы</b>		
Утренняя гимнастика	10	50
Физкультурные занятия	30	60
Плавание	30	60
Музыкально – ритмические движения	15	30
Подвижные игры (2-3 игры в неделю)	20	60
Физические упражнения на свежем воздухе	15	75
Бодрящая гимнастика	8	40
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

**Длительность ООД по плаванию в разных возрастных группах в течение года.**

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Первая группа раннего/в	2(3)	5-6	от 5 до 10	от 10-20 до 15-30
Вторая группа раннего/в	2(3)	5-6	от 5-10 до 15	от 15-20 до 45-60
Младшая	2	8-10	от 10-15 до 20	от 20-30 до 40-60
Средняя	2	10-12	от 15-20 до 25-30	от 30-40 до 50-60
Старшая	2	10-12	от 20-25 до 30	от 40 до 60
Подготовительная	2	10-12	от 25 до 30	от 50 до 60

**Распределение количества ООД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Возрастная группа	Количество занятий	
	в неделю	в год

Первая группа раннего возраста	1	36
Вторая группа раннего возраста	1	36
Младшая	2	72
Средняя	2	72
Старшая	2	72
Подготовительная	2	72

**Продолжительность и распределение количества развлечений,  
праздников на воде в разных возрастных группах**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Первая группа раннего возраста	1 раз в месяц		15 мин	
Вторая группа раннего возраста	1 раз в месяц		15 мин	
Младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	30-40 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25 мин	до 50 мин
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	30 мин	до 50 мин

**Консультативно-информационная работа**

**С педагогами и персоналом ДОУ:**

- 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 валеологического цикла;
- проведение занятий с использованием элементов релаксации, аутотренинга, здоровьесберегающих технологий и т.п.; - проведение спортивных досугов;
- мастер – класс от тренера и др.

**Организация взаимодействия с семьей.**

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями (законными представителями).

**Задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

4. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
6. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий.

**Формы работы с родителями:**

- Проведение тематических родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые, по запросам); - дни открытых дверей;
- 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 «Уголков здоровья», другой наглядной информации в каждой возрастной группе и на спортивных стендах детского сада.
- активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе по мероприятиям годового плана;
- оформление папок, выставок, фотовыставок, письменных консультаций, информационных стендов;
- организация практикумов с участием сотрудников ДОУ, врачей детской поликлиники о здоровье и ЗОЖ.