

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

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 15»
Протокол от « 1 » 29.08 2022 г., №



ПЛАН

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2022-2023 учебный год

Иваново, 2022

**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

ПРИНЯТО:

педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 15»
Протокол от «___»_____ 2022 г., №

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 15»
_____ А.А.Фокина
Приказ от _____ 2022г., №__

ПЛАН

**ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

на 2022-2023 учебный год

Иваново, 2022

Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы ДОУ разработан в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН, разработан на основе государственного образовательного стандарта дошкольного образования по физическому развитию детей для дошкольных учреждений.

Цель: Оздоровление и развитие детей, создание условий, обеспечивающих их физический и психологический комфорт.

Задачи оздоровительной работы:

1. Укреплять здоровье воспитанников.
2. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребёнка.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Чётко выполнять и прививать детям культурно-гигиенические навыки, гигиенические требования к одежде детей, дневной сон при открытых окнах, обливание стоп, выполнение режима дня.
5. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.

Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ «Детский сад №15»

№ п/п	Формы и методы	содержание	контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы; - учет биоритмов и возраста детей	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия) -спортивные игры; -занятия аэробикой; - пешие прогулки.	Все группы Дети II группы здоровья Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистой среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья	Все группы
6	Аромато - и фитотерапия	-ароматизация помещений; -фиточаи; -аромаподушки; -аромамедальоны	Все группы Ясли
7	Диетотерапия	-рациональное питание	Все группы
8	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музтерапия	-муз. сопровождение режимных моментов; -муз. оформление фона занятий; -хоровое пение (в том числе звуковое)	Все группы

10	Спецзакаливание	-хождение босиком; -обширное умывание; -дорожки здоровья; -дыхательная гимнастика; -сухое обтирание после сна	Все группы Средняя группа
11	Стимулирующая терапия	-витамины, адаптогены, фитонциды, проф. прививки (по плану оздоровительнопрофилактических мероприятий)	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед; -спец. занятия (ОБЖ)	Все группы

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа:

Приём детей на улице (при температуре выше -15°).

Утренняя гимнастика в группе.

Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

«Чесночные» киндеры.

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим. Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика в кровати.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Элементы обширного умывания.

После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Средняя группа:

Приём детей на улице (при температуре до -15°).

Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).

Полоскание полости рта после обеда.

Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.

Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.

Чесночные «киндеры».

Фитонциды (лук, чеснок).

Прогулки: дневная, вечерняя.

Оптимальный двигательный режим.

Сон без маек и подушек.

Дыхательная гимнастика в кроватях.

Обширное умывание, ходьба босиком.
 Упражнения на профилактику плоскостопия.
 После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Старший дошкольный возраст:

Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°).
 Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику).
 Полоскание полости рта после завтрака и обеда.
 Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
 Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
 Чесночные «киндеры».
 Фитонциды (лук, чеснок).
 Прогулки: дневная, вечерняя.
 Оптимальный двигательный режим.
 Сон без маек и подушек.
 Дыхательная гимнастика в кроватях.
 Закаливание.
 Обширное умывание, ходьба босиком.
 Упражнения на профилактику плоскостопия.
 После полдника полоскание полости рта отварами трав

**План мероприятий оздоровления МБДОУ
 «Детский сад №15» на 2022 - 2023 уч. год**

Содержание мероприятий				Сроки выполнения	Ответственный за выполнение
1	2	3	4	5	6
Работа с детьми: общие методы	1	Утренний прием на свежем воздухе	Апрель - октябрь	Воспитатели всех возрастных групп	
	2	Ежедневные двухразовые прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп	
	3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	Апрель - октябрь	Инструктор по физической культуре	
	4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех возрастных групп	
	5	Проветривание помещений групп во время отсутствия детей	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели	

	6	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	7	Витаминизация третьих блюд	В течение года	Старшая медсестра
	8	Кварцевание спальных и игровых помещений, туалетных комнат	В течение года	Воспитатели Младшие воспитатели
	9	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Старшая медсестра Инструктор по физической культуре
	10	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Старшая медсестра
Работа с детьми: специальные методы	11	Босохождение	Июнь - август	Воспитатели Старшая медсестра
	12	Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели Старшая медсестра
	13	Обливание водой	Июнь - август	Воспитатели Старшая медсестра
	14	Полоскание полости рта (ясли) и горла (сад) кипячёной водой	Сентябрь - октябрь, декабрь - январь, март - апрель	Воспитатели Старшая медсестра

	15	Витаминотерапия: поливитамины	2 раза в год – осень, весна	Старшая медсестра
	16	Ароматерапия (чеснок, лук)	Октябрь - декабрь, январь - март	Старшая медсестра
	17	Кислородный коктейль	сентябрь, январь, апрель	Старшая медсестра

	18	Лекарственная терапия: - оксолиновая мазь, - вакцинопрофилактика	Период повышенной заболеваемости (октябрь-декабрь) Подготовительный период к гриппу	Старшая медсестра Родители
	19	Усиление санэпидрежима	Октябрь - декабрь, январь - март	Старшая медсестра Младшие воспитатели
	20	Диспансеризация	Апрель - май	Старшая медсестра
	21	Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Старшая медсестра
	22	Обследование на энтеробиоз	Май	Старшая медсестра
	23	Работа с детьми диспансерной группы	В течение года	Старшая медсестра
	24	Профилактические прививки	В течение года	Старшая медсестра
Работа с кадрами	25	Проведение беседы: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне; - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при играх, занятиях, прогулках и сне детей; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц 2 1 раз в месяц	Старшая медсестра

	26	Консультация для технического персонала: - воздушный режим и его значение для здоровья детей, - воспитание культурно гигиенических навыков	Октябрь Ноябрь	Старшая медсестра Заведующий
	27	Планёрка на тему «Создание в ДОУ условий для оздоровления детей дошкольного возраста»	Ноябрь	Старший воспитатель
	28	Совещание при заведующем: «Анализ заболеваемости. Выполнение программы по ФИЗО».	Декабрь	Заведующий
	29	Контроль «Организация закаливающих процедур в группах»	В течении года	Заведующий Старший воспитатель
	30	Контроль за медосмотром сотрудников	1 раз в полгода	Старшая медсестра
Работа с родителями	31	Оформление информационных листков ширм на тему: - инфекционные заболевания; - лечение без лекарств; - физическое воспитание малышей	В течение года	Старший воспитатель Старшая медсестра
	32	Родительские собрания на тему: «Здоровый ребёнок»	Апрель	Воспитатели Старшая медсестра
	33	Беседы с родителями на темы: - как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; - повышение защитных функций организма; - как предупредить травматизм у ребёнка; - профилактика энтеробиоза; - другие по необходимости	В течение года	Старшая медсестра Старший воспитатель