

План физкультурно- оздоровительной работы с детьми и педагогами

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
1. Профилактическая работа		
Профосмотры детей: всех вновь поступающих детей; плановые осмотры детей с проведением антропометрии; осмотры детей при ежедневном приеме детей в детский коллектив	Врач Елизаветинской амбулатории, Медсестра воспитатели	При поступлении 2 раза в год Ежедневно
Работа с вновь поступившими детьми: работа с документацией (история развития, диспансерный лист, эпикриз, сведения о родителях);	Заведующий Медсестра	При поступлении в д/с
Организация физического воспитания и закаливания детей: наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей; контроль за организацией двигательного режима в течение дня; контроль за методикой проведения физкультурных занятий; контроль за проведением закаливающих мероприятий (индивидуальный подход, постепенное увеличение силы закаливающего фактора, системность, санитарно-гигиенические условия помещений и оборудования для закаливания); контроль за соблюдением температурного режима группы;	Воспитатель, инструктор по физкультуре, Зам.зав. по УВР	Постоянно Во время занятий

Оздоровительная работа

Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения
Профилактика инфекционных заболеваний: организация профилактических прививок; прием детей в д/с после отсутствия при наличии справки от участкового педиатра;	Медицинский персонал Елизаветинской амбулатории, медсестра воспитатели	Ежемесячно Постоянно
Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима: контроль сан.-эпид. состояния в группах; контроль санитарного состояния пищеблока; приготовление и контроль за хранением, использованием дез. средств; контроль соответствия мебели росту детей; соблюдение режима дня; выяснение причин отсутствия детей в группах; контроль соблюдения графика проветривания; осмотр детей на педикулез; медосмотр сотрудников	Зам.зав. по АХЧ, зам.зав. по УВР, воспитатели	Ежедневно Ежедневно Постоянно Постоянно Постоянно Ежедневно Постоянно 1 раз в год
Подготовка детей к поступлению в школу:	Врачи амбулатории	Март— май

комплексный углубленный осмотр врачами-специалистами; антропометрия; лабораторные исследования	медсестра	
Диагностическая работа.		
Диспансеризация детей: диспансеризация здоровых детей; диспансеризация детей, поступающих в школу; распределение детей по группам здоровья;	Врач, медсестра	1 раз в год Март— май 1 раз в год
Контроль заболеваемости детей: анализ заболеваемости; ознакомление с результатами анализа воспитателей	медсестра	Ежемесячно
Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: использование фитонцидов (чеснок, лук); С-витаминизация третьего блюда; ароматерапия; кварцевание помещений. ходьба босиком; воздушное закаливание;	Воспитатели медсестра	Ежедневно

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

<i>Задачи физического развития</i>		
Оздоровительные: -охрана жизни и укрепление здоровья; -обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; -всестороннее физическое совершенствование функций организма; -повышение работоспособности и закаливание.	Образовательные: - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: -формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
<i>Методы физического развития</i>		
Наглядные: наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы(музыка, песни); тактильно - мышечные приемы(непосредственная помощь воспитателя).	Словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	Практические: повторение упражнений без изменения и с изменением; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог- психолог, медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог- психолог, медсестра	В течение года
2.	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корригирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	В режимных процессах, как часть образовательной работы начиная со средней группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	С июня По сент. на лице,

					с октября по май
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатели	В течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
	Профилактика заболеваемости				
	Аэрация помещений	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Полоскание горла кипяченой водой	все возрастные группы	Ежедневно перед сном	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
4	Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5 - 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа		2	2	2
				раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа	раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				