

овано и заверено

листа (-ов)

К.В. Кулишко

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гарболовская средняя общеобразовательная школа»**

**ПРИНЯТ:**

**На педагогическом**

Решением Педагогического совета

Протокол № 1

от «31» 08 2020г.

**УТВЕРЖДЕН:**

Приказом директора

МОУ «Гарболовская СОШ»

от «31» 08

2020г. № 1

**ПЛАН**

**Физкультурно – оздоровительной работы**

**МОУ «Гарболовская средняя общеобразовательная школа»  
(дошкольное подразделение)**

**на 2020-2021 учебный год**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. В. А. Сухомлинский

## **Пояснительная записка**

Здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но также и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер. ДО ставит перед собой задачу разработать систему оздоровительной работы дошкольного учреждения.

### **Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей;
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка

с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств;

3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. Обеспечение физического и психического благополучия;

### **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:**

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

- с учётом его индивидуальных особенностей. Развитие физических качеств;
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
  4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
  5. Обеспечение физического и психического благополучия;

### **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:**

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

# **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДО ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

## **Профилактическое-**

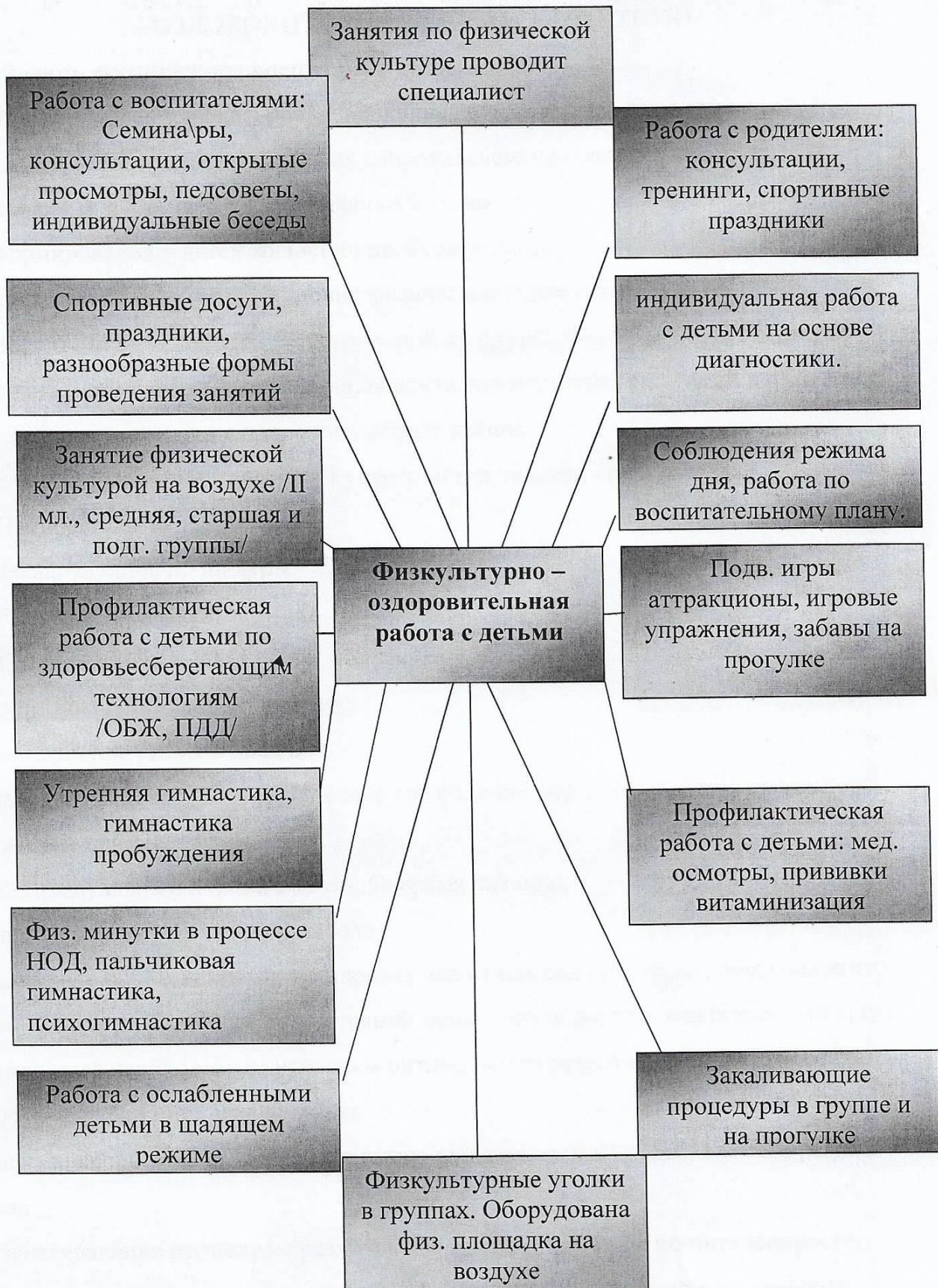
1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение сан-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

## **Организационное –**

1. Организация здоровьесберегающей среды ДО;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

## **Лечебное**

1. Витаминотерапия;
2. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;



## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.**

### **1. Задачи физического воспитания дошкольников.**

- 1.Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
- 2.Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- 3.Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**

- 1.Полноценное питание детей.
- 2.Закаливающие процедуры.
- 3.Развитие движений.
- 4.Гигиена режима.

#### Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
  - калорийность питания, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
  - гигиена приема пищи;
  - индивидуальный подход к детям во время питания;
  - правильность расстановки мебели;
- Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

#### Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.

В ДО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДО;

- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима и чистоты воздуха в течении дня;
- дыхательная гимнастика;
- воздушные ванны
- Босоножье
- обширное умывание
- полоскание полости рта
- закаливание воздухом
- оздоровительная гимнастика после дневного сна

### Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышение физической работоспособности
- создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

## **Основные принципы организации физического воспитания в ДО**

- 1.Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- 2.Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- 3.Осязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики
- 4.Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья

**Формы организации физического воспитания:**

- Физкультурные занятия в зале и на прогулке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

### **Гигиена режима**

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня
- 3.Охрана жизни и деятельности детей
- 4.Санитарно-просветительная работа (с сотрудниками и родителями)
- 5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- 6.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
  - привитие стойких культурно-гигиенических навыков
  - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
  - формирование элементарных представлений об окружающей среде
  - формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений

### **Обеспечение реализации основных направлений работы ДО**

#### **Техническое и кадровое обеспечение**

1	Приобретение необходимого оборудования 1. медицинского 2. спортивного оборудования	Зам. по ДО завхоз
3	Оборудование помещений музыкально - спортивного зала спортивного уголка групп	Зам. по ДО Специалисты ДО воспитатели
4	Пополнение среды нестандартными пособиями  массажерами деревянными для массажа стоп галечными дорожками валиками	Воспитатели

	игольчатыми ковриками массажными мячиками	
--	--	--

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>• гибкий режим</li> <li>• организация микроклимата и стиля жизни группы</li> </ul>	Все группы
2	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. утренняя гимнастика</li> <li>2. физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>3. подвижные и динамичные игры</li> <li>4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.)</li> <li>5. спортивные игры</li> </ol>	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. умывание</li> <li>2. мытье рук по локоть</li> <li>3. игры с водой</li> <li>4. полоскание горла прохладной водой</li> <li>5. обеспечение чистоты среды</li> </ol>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проветривание помещений сквозное</li> <li>2. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день</li> <li>3. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> </ol>	Все группы
5	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развлечения и праздники</li> <li>2. игры и забавы</li> <li>3. дни здоровья</li> </ol>	Все группы
6	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. рациональное питание</li> </ol>	Все группы
7	Музотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. музыкальное сопровождение режимных моментов</li> <li>2. музыкальное сопровождение занятий</li> <li>3. музыкальная и театрализованная деятельность</li> </ol>	Все группы
8.	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций коррекция поведения психогимнастика	Группы мл. возраста  Ср. ст. подг.

			группы
9	Спецзакаливание	1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика	Все группы
10	Стимулирующая терапия	1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда	Все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, мастер-классов	Все группы

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответствен ные
1	Консультация на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в летний оздоровительный период»	май	Инструктор по ФИЗО
2	Консультация на тему: «Предупреждение детских болезней и оказание первой помощи»	январь	Мед. сестра
3	«Требования к санитарному содержанию помещений и дезинфекционные мероприятия».  «Соблюдение режима дня»	февраль	Зам. дир по ДО Воспитател и специалист ы
4	Контроль «Организация подвижных игр»	в течении года	инструктор по ФИЗО, зам.дир. по ДО
6	Консультация для воспитателей на тему: «Здоровьесберегающие технологии». Консультация «Готовность групп к летней оздоровительной работе»	март	Инструктор по ФИЗО. зам дир по ДО

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п\п	Мероприятия	Дата	Ответственн ые
1	Консультация для родителей	апрель	инструктор по физо

	«Игры на укрепление здоровья дошкольников»		
2	Консультация для родителей «Здоровье – всему голова»	февраль	инструктор по физо воспитатели всех групп
3	- анкетирование «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными»	январь	зам.дир по ДО психолог
4	- анкетирование «Какое место занимает физкультура в вашей семье» - консультация для родителей «Правильное питание детей дошкольного возраста»	февраль	зам.дир по ДО
5	Спортивное развлечение посвященное 23 февраля «Служу отечеству»	февраль	инструктор по физо муз. руководитель

Перспективный план работы с детьми в приложении №1

### **Структура внедрения здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательно-образовательный процесс**

#### *Вводный этап. Подготовительный.*

1. Ознакомление с теоретическими основами методик, технологий. Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка.
2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

#### *Основной этап. Практический*

1. Создание условий и оформление необходимого материала
2. Обучение персонала. Включение методик в педагогический процесс

#### *Заключительный этап. Аналитический*

1. Анализ результатов использования

Показ результатов: открытые мероприятия, анкетирование родителей, мастер-классы, наглядная информация

## **Система оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

### ***Средняя группа***

1. Приём детей в группе
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Полоскание рта после каждого приема пищи
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маек
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Дыхательная гимнастика на прогулке
14. Обширное умывание, ходьба босиком
15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

### ***Старший дошкольный возраст***

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Полоскание полости рта после каждого приема пищи.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Дыхательная гимнастика на прогулке
14. Обширное умывание, ходьба босиком
15. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Пронумеровано, прошну  
печатью



Директор