

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УРЕНОКАРЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.Т. ПИМЕНОВА

ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА «ВАСИЛЁК»

*Физкультурно – оздоровительная работа  
в разновозрастной группе  
в период 2022 – 2023 г.*

*с. Урено – Карлинское, 2022*

# ***Цели и задачи***

## ***физкультурно-оздоровительной работы***

### **Цель:**

улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

### **Задачи:**

- ❖ - снижение числа детей, часто болеющих простудными заболеваниями;
- ❖ - создание оптимальных условий для роста и развития ребенка: осуществление индивидуального подхода к ребенку с учетом состояния его здоровья и физического развития, соблюдение скорректированного режима дня, проведение ряда оздоровительных мероприятий;
- ❖ - оформление в групповых помещениях информационных стендов по оздоровительной работе;
- ❖ - соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;
- ❖ - привлечение родителей к непосредственному участию в оздоровительном процессе.

**Основные организационные, оздоровительные и профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка**

#### **1. Организационные мероприятия**

Осмотр детей. Формирование группы. Оформление документации.  
Подготовка материальной базы.  
Работа с родителями.  
Оценка эффективности оздоровительной работы.

#### **2. Оздоровительные и профилактические мероприятия**

Коррекция режима дня, питания.  
Противоэпидемические мероприятия.  
Проведение закаливания.  
Фитотерапия.  
Профилактика рецидивов у детей с хроническими заболеваниями.  
Реабилитация после острого заболевания и обострений хронических заболеваний.

## *План основных физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми*

| <b>Мероприятия</b>   | <b>Кратность</b>                                  |
|--|---|
| Занятия физкультурой   | 2 раза в неделю                                   |
| Физкультурные занятия на воздухе   | 1 раз в неделю                                    |
| Занятия: ОБЖ   | 1 раз в неделю                                    |
| Совместная деятельность, беседы (индивидуальные, подгрупповые и фронтальные по ЗОЖ)  | Ежедневно   |
| Сюжетно-ролевая игровая деятельность с внесением элементов ЗОЖ   | Ежедневно   |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно   |
| Гимнастика после сна   | Ежедневно   |
| Динамические паузы, физкультминутки  | Ежедневно на занятиях                             |
| Минутки здоровья   | Ежедневно в течение дня                           |
| Отработка основных движений  | Ежедневно перед обедом                            |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей  | Ежедневно на прогулке                             |
| Закаливающие процедуры:<br>- Проветривание,<br>- Облегченная одежда в группе,<br>- Босоножье,<br>- Хождение по ребристой доске и массажным коврикам,<br>- Полоскание ротовой полости травами,<br>- Умывание лица, шеи, рук прохладной водой. | Ежедневно на прогулке, утром и вечером в группе   |
| Спортивные игры  | Ежедневно, согласно температурному режиму         |
| Физкультурные досуги, развлечения  | 1 раз в неделю в старшей, подготовительной группе |
| День здоровья  | 1 раз в месяц                                     |
| Физкультурные праздники  | 3 раза в год (летом, осенью и зимой)              |
| Малые спартакиады  | 2 раза в год (летом и зимой)                      |
| Походы на природу  | 2 раза весной (в дошкольной группе)               |
| Профессиональный осмотр врачами  | Летний период                                     |
| Снятие антропометрических данных   | 1 раз в год (весной)                              |

### *Система физкультурно-оздоровительной работы*

| №  | Виды физкультурно-оздоровительной работы с детьми | Формы реализации   | Контингент                  |
|----|---|--|-----------------------------|
| 1  | 2   | 3  | 4                           |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни                 | - щадящий режим (адаптационный период);<br>- гибкий режим  | вновь поступающие, все дети |
| 2. | Физические упражнения                             | - утренняя гимнастика;<br>- физкультурно-оздоровительные занятия;<br>- подвижные и динамичные игры;<br>- профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение);<br>- развитие мелкой моторики пальцев рук;<br>- спортивные игры;<br>- оздоровительный бег;<br>- ежедневные пешие прогулки. | все дети                    |

|     |                                  |  |                       |
|-----|----------------------------------|--|-----------------------|
| 3.  | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;<br>- мытьё рук;<br>- игры с водой;<br>- обеспечение чистоты среды;<br>- полоскание полости рта после приема пищи   | все дети              |
| 4.  | Световоздушные ванны             | - проветривание помещений (в том числе сквозное);<br>- сон при открытых фрамугах (согласнотемпературного режима)   | все дети              |
| 5.  | Активный отдых                   | - развлечения, праздники;<br>- игры-забавы;<br>- дни здоровья;<br>- каникулы;<br>- походы  | все дети,<br>родители |
| 6.  | Фитотерапия                      | - аромамедальоны (чесночные);<br>- полоскание горла лекарственными травами   | все дети              |
| 7.  | Питание                          | - четырех разовое, рацион питания согласно нормам энергетической ценности по СанПин  | все дети              |
| 9.  | Музыкотерапия                    | - музсопровождение режимных моментов;<br>- музоформление фона занятий;<br>- музтеатральная деятельность;<br>- хоровое пение (в том числе звуковое);<br>- ритмические и танцевальные движения под музыку  | все дети              |
| 10. | Закаливание                      | - умывание прохладной водой;<br>- облегченная одежда в группе, на занятиях физо, улице<br>- босоножье (согласно температурному режиму);<br>- хождение по ребристой доске и массажным коврикам;<br>- обширное умывание (согласно температурному режиму);<br>- дыхательная гимнастика  | все дети              |
| 11. | Пропаганда ЗОЖ                   | - периодическая печать;<br>- родительские уголки;<br>- курс бесед,<br>- специальные занятия (ОБЖ)  | Все дети,<br>родители |
| 12. | Инвентарь                        | - спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, мешочки для метания, гимна, палки, лестницы, доски, маты, дуги, бревна, лыжи, рукоход, яма для прыжков в длину, стойки для прыжков в высоту;<br>- оздоровительный инвентарь: ребристые доски, массажные коврики, стаканчики для полоскания полости рта, зеркала для логопедической работы | все дети              |
|     |                                  |  |                       |

***Взаимодействие специалистов, родителей по обеспечению индивидуальной работы с воспитанниками***

| <b><i>Воспитатель</i></b>      | <b><i>Музыкальный руководитель</i></b> | <b><i>Родители</i></b>                    |
|--------------------------------|--|---|
| Автоматизация звуков           | Постановка дыхания при пении           | Выполнение рекомендаций всех специалистов |
| Развитие фонематического слуха | Развитие координации движения          | Закрепление навыков и расширение знаний   |
| Расширение словаря             | Музыкотерапия                          | Соблюдение режима дня ДОУ и вне ДОУ       |
| Развитие связной речи          | Развитие общей и мелкой моторики       |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Математическое развитие                 | Индивидуальная работа по музыкально-театрализованной деятельности |  |
| Сказкотерапия                           |   |  |
| Работа с одаренными детьми              |   |  |
| Коррекционные занятия                   |   |  |
| Развитие ОВД                            |   |  |
| Дыхательная гимнастика                  |   |  |
| Развитие моторики в играх и упражнениях |   |  |

**Мероприятия, принимаемые по оздоровлению детей**

| №п/п | Мероприятие  | При профилактике | При вспышке заболеваний | Сроки                  | Ответственный                      |
|------|--|------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------|
| 1.   | Медицинские осмотры детей при поступлении в учреждение с целью выявления больных   | v                |                         | Во время болезни       | Органы здравоохранения             |
| 2.   | Утренний осмотр детей  |                  | v                       | ежедневно              | Воспитатель                        |
| 3.   | Систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников Выявление заболевших детей, своевременную их изоляцию                                      |                  | v                       | ежедневно              | Воспитатель                        |
| 4.   | Информирование родителями воспитателей о состоянии здоровья детей  |                  | v                       | ежедневно              | Воспитатель                        |
| 5.   | Работа по организации профилактических осмотров воспитанников и проведение профилактических прививок   | v                |                         | Октябрь                | Органы здравоохранения             |
| 6.   | Прием детей после болезни допускается в детский сад только при наличии медицинской справки   | v                | v                       | ежедневно              | Воспитатель<br>Фельдшер            |
| 7.   | Систематический контроль за санитарным состоянием и содержанием территории и всех помещений, соблюдением правил личной гигиены воспитанниками и персоналом | v                | v                       | ежедневно              | Старший воспитатель                |
| 8.   | Организацию и проведение профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий   |                  | v                       | При вспышке            | Органы здравоохранения             |
| 9.   | Медицинский контроль за организацией физического воспитания (щадящий режим)  | v                | v                       | ежедневно              | Органы здравоохранения             |
| 10.  | Контроль за рационом питания детей, витаминизация третьего блюда   | v                | v                       | ежедневно (осень-зима) | Воспитатель<br>Старший воспитатель |
| 11.  | Аромамедальоны (чесночные); Полоскание горла лекарственными травами  | v                | v                       | Ежедневно (осень-зима) | Воспитатель<br>Старший воспитатель |

|     |   |   |   |           |  |
|-----|---|---|---|-----------|--|
| 12. | Проветривание помещений (в том числе сквозное)  | v | v | ежедневно | Воспитатель                            |
| 13. | Закаливание:<br>- умывание прохладной водой;<br>- облегченная одежда в группах, на занятиях физо, улице<br>- босоножье (согласно температурному режиму);<br>- хождение по ребристой доске и массажным коврикам;<br>- игровой массаж;<br>- обширное умывание (согласно температурному режиму);<br>- дыхательная гимнастика | v |   | ежедневно | Воспитатель<br><br>Старший воспитатель |