



Принято
на пед. совете № 4 от 31.08.2020г.

Утвержден:
Заведующим МДДОУ №29
Терещенко Ю. С.
« 31 » августа 2020г.



ПЛАН
Физкультурно – оздоровительной работы
Муниципального бюджетного образовательного
учреждения детский сад №29
на 2020-2021 год



Пояснительная записка

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что 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. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания « Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях») остро эта задача стоит в дошкольных учреждениях. 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 так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

Цель данной работы:

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

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 работы:

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.

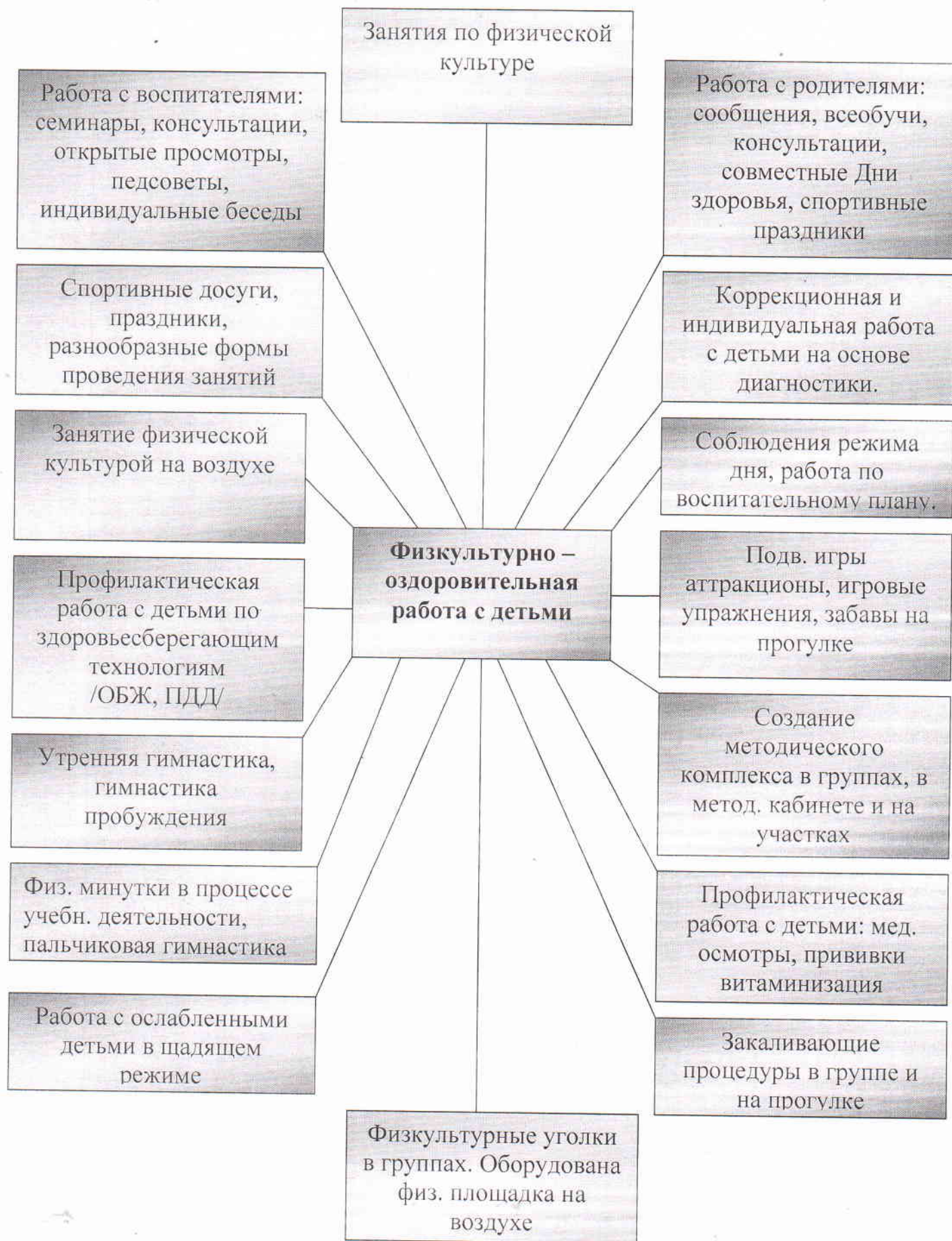
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

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

Организационное –

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
4. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.



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 соблюдения 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 ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная спортивная одежда для детей в ДОУ;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;

-соблюдение температурного режима в течении дня;

-дыхательная гимнастика после 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

-повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

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. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья (детей с ФРЗ с нарушением зрения)

Формы организации физического воспитания:

-Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;

-физкультминутки;

-спортивные игры;

-утренняя гимнастика;

-индивидуальная работа с детьми;

г и гиена режима

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня
- 3.Охрана жизни и деятельности детей
- 4.Санитарно-просветительская 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 к ежедневным физкультурным упражнениям

Обеспечение реализации основных направлений работы ДОУ

Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования 1.спортивного оборудования	Заведующий ДОУ. Зам по АХЧ
2	Оборудование помещений ✦ музыкально - спортивного зала ✦ Площадки для занятий физкультурой (Заасфальтировать площадку)	Заведующий ДОУ. Зам по АХЧ

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Дети
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✦ щадящий режим (адаптационный период) ✦ гибкий режим ✦ организация микроклимата и стиля жизни группы 	Все группы
2	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры 6. занятия аэробикой 	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> 1. умывание 2. мытье рук по локоть 3. игры с водой и песком 4. обеспечение чистоты среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> 1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
5	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> 1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья 	Все группы
6	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание 	Все группы
7	Свето и цветотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. обеспечение светового режима 2. цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
8	Музтерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность 	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика 	Все группы
10	Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> 1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика 	Все группы
11	Стимулирующая терапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда 	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Каждый день группами по 7-10 человек, проводятся после дневного сна .
6. Гимнастика после дневного сна. (комплекс упражнений)	2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей

План-график проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в 2020-2021 учебном году

№	Дата проведения	Название мероприятия	Организатор	Участники	Ответственный
1	Сентябрь	КРОСС НАЦИИ	ФСЦ, ДОУ 29	Воспитанники всех групп, педагоги, родители	Анциферова С. С
2	Октябрь	Зарядка с чемпионом	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники старших и подготовительных групп	Анциферова С. С
	Октябрь	Шахматно-шашечный турнир	ДОУ № 29	Воспитанники старших и подготовительных групп	Анциферова С. С
3	Ноябрь-декабрь	"Веселые старты"	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники подготовительных групп	Анциферова С. С
4	Ноябрь-декабрь	"Спорт и искусство"	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники старших и подготовительных групп	Шушкова Г. В.
5	Январь	1. Зимние забавы, 2. Дартс	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники всех групп	Муз. Руководители Анциферова С. С
6	Февраль	1. "Лыжные гонки" 2. ЛЫЖНЯ РОССИИ	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники старших и подготовительных групп	Воспитатели групп Анциферова С. С
7	Март	Оранжевый мяч	ФСЦ, ДОУ 29	Воспитанники подготовительных групп	Анциферова С. С
8	Апрель	1. «Легкоатлетическое троеборье» 2. Семейный футбол	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники подготовительных групп	Анциферова С. С
9	Май	"Здравствуй старина велосипед!"	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники всех групп	Анциферова С. С
10	Май	ГТО	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники подготовительных групп	Анциферова С. С
11	Май	Легкоатлетическая эстафета к "9 МАЯ"	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники подготовительных групп	Анциферова С. С
12	Май	"Туристическая тропочка"	Физкультурно-спортивный центр ДОУ № 29	Воспитанники старших и подготовительных групп	Анциферова С. С