



УТВЕРЖДАЮ

и.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад № 444»

Е.А.Кучина

Приказ от 01 сентября 2016 года № 1-од

Приложение № 1  
к плану проведения  
физкультурно-оздоровительной работы

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий  
МБДОУ «Детский сад № 444» на 2016-2017 учебный год**

<b><u>I. Оздоровительная и профилактическая работа</u></b>	
<b>1) Медицинские профилактические мероприятия</b>	
1. Медицинское сопровождение	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Выполнение санитарно-противоэпидемического режима</li><li>✓ Анализ посещаемости в различных возрастных группах</li><li>✓ Проведение антропометрии с оценкой физического развития. Обеспечение высоты детской мебели росту детей</li><li>✓ Определение группы здоровья и группы закаливания детей</li><li>✓ Профилактические прививки (по графику), включая специфическую профилактику гриппа и ОРВИ</li><li>✓ Неспецифическая профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, гриппа)</li><li>✓ Проведение профилактических мероприятий по предупреждению возникновения нарушений зрения; острых кишечных инфекций; травматизма</li><li>✓ Кварцевание помещений (по графику)</li><li>✓ Проветривание помещений (по графику)</li><li>✓ Закладывание в нос оксалиновой мази перед прогулкой (ноябрь, январь)</li><li>✓ Фитотерапия: - фитонциды (лук, чеснок)</li></ul>
2. Диспансеризация	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп врачами-специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра (по графику)</li><li>✓ Систематические осмотры врачом-педиатром, начиная с поступления ребенка в ДОУ</li><li>✓ Диспансерное наблюдение хронически больных детей</li><li>✓ Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу</li></ul>
<b>2) Организация рационального питания</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами</li><li>✓ Витаминизация пищи (добавление в пищу лука, чеснока; увеличение в рационе питания доли свежих овощей, фруктов, соков; С-витаминизация пищи)</li></ul>

<b>3) Психолого-педагогические профилактические мероприятия</b>	
1. Организационные профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей</li> <li>✓ Учет гигиенических требований к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения</li> </ul>
2. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Соблюдение адаптационного режима для вновь поступивших и длительно отсутствующих детей</li> <li>✓ Коррекция учебной нагрузки</li> </ul>
3. Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Психолого-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период</li> <li>✓ Создание психологически комфортного климата в ДОУ</li> <li>✓ Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности</li> <li>✓ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми</li> <li>✓ Изучение особенностей развития и социализации детей</li> <li>✓ Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических заболеваний</li> <li>✓ Развитие саморегуляции и социальной компетентности детей</li> <li>✓ Нивелирование нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств</li> <li>✓ Развитие познавательной сферы детей</li> <li>✓ Организация мероприятий по развитию функциональной готовности детей к школе</li> <li>✓ Создание развивающей предметно-пространственной среды II младших групп, ориентированной на развитие сенсорной культуры</li> </ul>
4. Работа с детьми по развитию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Воспитание у детей санитарно-гигиенических навыков (разделы программы «Детство»: Образовательные области «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие»)</li> <li>✓ Проведение НОД и индивидуальной работы по ОБЖ (раздел программы «Детство» Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» (все возрастные группы); разделы программы «Безопасность»: «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка»: темы № 19 – 36) (со старшей группы)</li> </ul>
5. Нетрадиционные формы работы с дошкольниками по физическому воспитанию	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Комплекс дыхательный гимнастики</li> <li>✓ Комплекс при заболеваниях ЛОР-органов и верхних дыхательных путей</li> <li>✓ Комплекс при заболеваниях системы ОДА (профилактика возникновения плоскостопия, нарушений осанки)</li> <li>✓ Гимнастика для глаз (включая сюжетные тренажеры и тренажер В.Ф.Базарного)</li> </ul>
6. Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Санитарно-просветительская работа с родителями (по требованию, с учетом сезона)</li> <li>✓ Систематические консультации по преемственности воспитания детей и ухода за ними</li> <li>✓ Оформление воспитателями и медсестрой информационных уголков для родителей по проблеме оздоровления и физического развития детей</li> <li>✓ Оформление папки «Физкультурно-оздоровительная работа»</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ведение тетрадей индивидуальных рекомендаций для родителей и воспитателей инструктором по физкультуре по совершенствованию двигательной активности детей (со II младшей группы)</li> </ul>
7. Создание условий	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация уголков движения в группах</li> <li>✓ Оснащение физкультурного зала</li> <li>✓ Оснащение бассейна</li> <li>✓ Оптимизация двигательного режима</li> </ul>
<b>4) Медико-педагогический контроль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мониторинг физического развития и состояния здоровья детей</li> <li>✓ Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью (наблюдение за организацией и проведением физкультурных занятий, закаливающих мероприятий и прогулок)</li> <li>✓ Санитарно-педагогический контроль (температурный режим в группе, освещенность в группе, режим кварцевания и проветривания)</li> </ul>
<b><u>II. Содействие совершенствованию физического воспитания</u></b>	
<b>1) Разнообразные виды организации режима двигательной активности</b>	
1. Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Плавание в бассейне</li> <li>✓ Утренняя гимнастика</li> <li>✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении</li> <li>✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе</li> <li>✓ Музыкальная деятельность</li> <li>✓ Гимнастика после сна (со средней группы)</li> <li>✓ Проведение индивидуальной работы с детьми по физическому совершенствованию на прогулке</li> <li>✓ Динамические паузы (физкультминутки) (ежедневно)</li> <li>✓ Динамический час на прогулке (18-20 мин. – младшая, средняя группы; 25-30 мин. – старшая, подготовительная группа) (1 раз в неделю)</li> <li>✓ Пальчиковая гимнастика (ежедневно)</li> <li>✓ Координационные и массажные дорожки (в группе, в физкультурном зале)</li> <li>✓ Семейный клуб «ЗОЖиК»</li> <li>✓ Целевая прогулка</li> <li>✓ Секция «Школа мяча» (ПДОУ)</li> <li>✓ Секция «Фигурное плавание» (ПДОУ)</li> <li>✓ Группа оздоровительной гимнастики «Крепышок» (ПДОУ)</li> <li>✓ Кружок «Искорка» (ПДОУ)</li> <li>✓ Кружок «Каблучок» (БДОУ)</li> </ul>
2. Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Двигательная активность детей на прогулке (проведение подвижных игр, физических и спортивных упражнений)</li> <li>✓ Двигательная активность детей в утренние и вечерние часы (проведение подвижных игр средней и малой подвижности)</li> <li>✓ Физкультурные досуги (1 раз в месяц со II младшей группы)</li> <li>✓ Физкультурные праздники (2 раза в год со средней группы)</li> <li>✓ День здоровья (1 раз в квартал)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Спортивные игры и упражнения (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, мини-гольф, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам)</li> <li>✓ Каникулы (неделя здоровья) (4 раза в год – октябрь, декабрь, март, май – в период проведения тематических музыкальных утренников)</li> </ul>
3. Нерегламентированная деятельность	✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке
<b>2) Работа с родителями и педагогами</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация помощи инструктором по физкультуре воспитателям по организации прогулок, физкультминуток, утренней гимнастики и проч.</li> <li>✓ Информирование педагогов и родителей о состоянии здоровья детей (банк здоровья, Карты показателей здоровья детей)</li> <li>✓ Ведение тетрадей индивидуальных рекомендаций для родителей и воспитателей инструктором по физкультуре по совершенствованию двигательной активности детей (со II младшей группы)</li> </ul>

### **III. Комплексное закаливание**

<b>1) Общеукрепляющие мероприятия</b>	<p><b>Воздушные и солнечные процедуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проветривание помещения (сквозное, угловое, односторонняя аэрация)</li> <li>✓ Ванны воздушные (ребенок находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха в помещении)</li> <li>✓ Сон при открытых окнах</li> <li>✓ Прогулки в первой и второй половине дня</li> <li>✓ Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями</li> <li>✓ Подбор одежды в соответствии с температурным режимом; в соответствии с этапом адаптации ребенка к условиям ДОО</li> <li>✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе</li> </ul> <p><b>Водные процедуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игры с водой</li> <li>✓ Мытье ног перед сном</li> <li>✓ Мытье рук и лица</li> <li>✓ Обширное умывание (умывание холодной водой шеи, груди, рук)</li> <li>✓ Полоскание рта и горла кипяченой водой (со средней группы)</li> <li>✓ Плавание в бассейне</li> <li>✓ Обливание из шланга общее (в летний период)</li> </ul> <p><b>Физическая активность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)</li> <li>✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении</li> <li>✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе</li> <li>✓ Пальчиковая гимнастика</li> <li>✓ Самомассаж биологически важных зон организма – ушных раковин, стоп и кистей рук (младшие группы)</li> </ul>
---------------------------------------	--

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>✓ «Игровой самомассаж» (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания А. Уманской и К.Динейки) (средняя, старшая и подготовительная группы)</li><li>!!! <i>Самомассаж проводится в течение 1-1,5 мес. в осенне-зимний и весенний период во время эпидемий</i></li><li>✓ Гимнастика после сна</li><li>✓ Ходьба босиком в помещении /в группе, в физкультурном зале/ (включая и ходьбу по координационным и массажным дорожкам /ребристая доска, пуговичница/, «дорожкам здоровья»)</li><li>✓ Ходьба босиком на улице (в летний период)</li><li>✓ Подвижные игры в помещении и на улице с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (бег, прыжки, марш, пробежки, игра с мячом)</li><li>✓ Спортивные игры и упражнения согласно сезона (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, мини-гольф, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам)</li><li>✓ Артикуляционная гимнастика</li><li>✓ Психогимнастика</li><li>✓ Релаксационные упражнения. Использование релаксационной музыки при укладывании на дневной сон</li></ul> |
|--|--|

- ✓ Профилактическая работа с ЧБД
  - ✓ Витаминотерапия (Ревит, Дибазол, Аскорбиновая кислота)
  - ✓ Физиопроцедуры (тубус кварц: этап долечивания, работа с ЧБД)
  - ✓ Кислородный коктейль (по графику)
  - ✓ Фитотерапия:
    - фиточай после плавания в бассейне
    - во время дневного сна (подушечки с травами)
  
  - ✓ Ежегодные осмотры детей ЛОР-врачом перед началом занятий в бассейне
  
  - ✓ Развитие навыков ползания (ранний возраст)
- (а также отварами лекарственных трав)