



МБДОУ
УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский сад № 444»
С.С.Погосова
Приказ от «02» 09 2022 года № 2-01

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
МБДОУ «Детский сад № 444» на 2022-2023 учебный год**

<u>I. Оздоровительная и профилактическая работа</u>	
1) Медицинские профилактические мероприятия	
1. Медицинское сопровождение	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение санитарно-противоэпидемического режима ✓ Анализ посещаемости в различных возрастных группах ✓ Проведение антропометрии с оценкой физического развития. Обеспечение высоты детской мебели росту детей ✓ Определение группы здоровья детей и группы закаливания ✓ Профилактические прививки (по графику). Включая специфическую профилактику ГРИППа и ОРВИ ✓ Неспецифическая профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ГРИППа) ✓ Проведение профилактических мероприятий по предупреждению возникновения нарушений зрения; острых кишечных инфекций; травматизма ✓ Обеззараживание воздуха в помещении группы с помощью рециркуляторов (постоянно) ✓ Кварцевание помещений (по графику) ✓ Проветривание помещений (по графику) ✓ Фитотерапия: во время дневного сна (подушечки с травами), фитонциды (лук, чеснок)
2. Диспансеризация	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп врачами-специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра (по графику) ✓ Систематические осмотры врачом-педиатром, начиная с поступления ребенка в ДОУ ✓ Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу
2) Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами ✓ Витаминизация пищи (добавление в пищу лука, чеснока; увеличение в рационе питания доли свежих овощей, фруктов, соков; С-витаминизация пищи)
3) Психолого-педагогические профилактические мероприятия	
1. Организационные профилактические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей ✓ Учет гигиенических требований к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения
2. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Соблюдение адаптационного режима для вновь поступивших и длительно отсутствующих детей ✓ Коррекция учебной нагрузки

3. Психологическое сопровождение развития	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период ✓ Создание психологически комфортного климата в ДОУ ✓ Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности ✓ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми ✓ Изучение особенностей развития и социализации детей ✓ Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических заболеваний ✓ Развитие саморегуляции и социальной компетентности ✓ Нивелирование нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств ✓ Развитие познавательной сферы ✓ Организация мероприятий по развитию функциональной готовности детей к школе ✓ Создание предметно-развивающей среды I и II младших групп, ориентированной на развитие сенсорной культуры
4. Работа с детьми по развитию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Воспитание у детей санитарно-гигиенических навыков (раздел программы «Детство» «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами») ✓ Поведение ООД и индивидуальной работы по ОБЖ (раздел программы «Детство» «Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе» (все возрастные группы); разделы программы «Безопасность»: «Здоровье ребенка», «Эмоциональное благополучие ребенка» (со старшей группы)
5. Нетрадиционные формы работы с дошкольниками по физическому воспитанию	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комплекс дыхательный гимнастики ✓ Комплекс при заболеваниях системы ОДА (профилактика возникновения плоскостопия, нарушений осанки) ✓ Гимнастика для глаз (включая сюжетные тренажеры и тренажер В.Ф.Базарного)
6. Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Санитарно-просветительская работа с родителями (по требованию, с учетом сезона) ✓ Систематические медико-психологические консультации по преемственности воспитания детей и ухода за ними ✓ Оформление воспитателями и старшей медсестрой информационных уголков для родителей по проблеме оздоровления и физического развития детей ✓ Оформление папки «Физкультурно-оздоровительная работа» ✓ Ведение тетрадей индивидуальных рекомендаций для родителей и воспитателей инструктором по физкультуре по совершенствованию двигательной активности детей (со II младшей группы)
7. Создание условий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Организация уголков движения в группах ✓ Оснащение физкультурного зала ✓ Оснащение бассейна ✓ Оптимизация двигательного режима
4) Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мониторинг физического развития и состояния здоровья ✓ Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью (наблюдение за организацией и проведением физкультурных занятий, закаливающих мероприятий и прогулок) ✓ Санитарно-педагогический контроль (температурный режим в группе, освещенность в группе, режим кварцевания и проветривания)

II. Содействие совершенствованию физического воспитания

1) Разнообразные виды организации режима двигательной активности

1. Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none">✓ Плавание в бассейне✓ Утренняя гимнастика✓ Основная образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении✓ Основная образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе✓ Музыкальная деятельность✓ Гимнастика после сна (со средней группы)✓ Проведение индивидуальной работы с детьми по физическому совершенствованию на прогулке✓ Динамические паузы (физкультминутки) (ежедневно)✓ Динамический час на прогулке (18-20 мин. – младшая, средняя группы; 25-30 мин. – старшая, подготовительная группа) (1 раз в неделю)✓ Пальчиковая гимнастика (ежедневно)✓ Координационные дорожки (в группе, в спортивном зале)✓ Развитие навыков ползания (ранний возраст)✓ Секция «Школа мяча», «Ловкий мяч»✓ Секция «Фигурное плавание»✓ Группа оздоровительной гимнастики «Крепышок»✓ Кружок «Искорка»✓ Семейный клуб «ЗОЖиК»✓ Целевая прогулка
2. Частично регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none">✓ Двигательная активность детей на прогулке (проведение подвижных игр, физических и спортивных упражнений)✓ Двигательная активность детей в утренние и вечерние часы (проведение подвижных игр средней и малой подвижности)✓ Физкультурные досуги (1 раз в месяц со II младшей группы)✓ Физкультурные праздники (2 раза в год со средней группы)✓ День здоровья (1 раз в квартал)✓ 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)✓ Каникулы (неделя здоровья) (4 раза в год – октябрь, декабрь, март, май – в период проведения тематических музыкальных утренников)
3. Нерегламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none">✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке
2) Работа с родителями и педагогами	<ul style="list-style-type: none">✓ Организация помощи инструктором по физкультуре воспитателям по организации прогулок, физкультминуток, утренней гимнастики и проч.✓ Информирование педагогов и родителей о состоянии здоровья детей (банк здоровья, Карты показателей здоровья детей)✓ Ведение тетрадей индивидуальных рекомендаций для родителей и воспитателей инструктором по физкультуре по совершенствованию двигательной активности детей (со II младшей группы)

III. Комплексное закаливание

1) Общеукрепляющие мероприятия

Воздушные и солнечные процедуры:

- ✓ Проветривание помещения (сквозное, угловое, односторонняя аэрация)
- ✓ Ванны воздушные (ребенок находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха в помещении)
- ✓ Прогулки в первой и второй половине дня
- ✓ Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями
- ✓ Подбор одежды в соответствии с температурным режимом; в соответствии с этапом адаптации ребенка к условиям ДОО
- ✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе

Водные процедуры:

- ✓ Игры с водой
- ✓ Мытье ног пред сном
- ✓ Мытье рук и лица
- ✓ Обширное умывание (умывание холодной водой шеи, груди, рук)
- ✓ Полоскание рта и горла кипяченой водой (а также отварами лекарственных трав) (со средней группы)
- ✓ Плавание в бассейне
- ✓ Обливание из шланга общее (в летний период)

Физическая активность:

- ✓ Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)
- ✓ Основная образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) в помещении
- ✓ Основная образовательная деятельность по физическому развитию детей (занятия физической культурой) на воздухе
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ «Игровой самомассаж» (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания А. Уманской и К. Динейки) (средняя, старшая и подготовительная группы)

!!! Самомассаж проводится в течение 1-1,5 мес. в осенне-зимний и весенний период во время эпидемий

- ✓ Гимнастика после сна
- ✓ Ходьба босиком в помещении /в группе, в спортивном зале/ (включая и ходьбу по координационным и массажным дорожкам /ребристая доска, пуговичница/, «дорожкам здоровья»)
- ✓ Ходьба босиком на улице (в летний период)
- ✓ Подвижные игры в помещении и на улице с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (бег, прыжки, марш, пробежки, игра с мячом)
- ✓ 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)
- ✓ Артикуляционная гимнастика
- ✓ Релаксационные упражнения. Использование релаксационной музыки при укладывании на дневной сон