ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

к годовому плану муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 33 комбинированного вида» на 2024 - 2025 уч. г.

приказ от 30.08.2024 № 153

ПЛАН

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МБДОУ № 33

**на 20243 – 2025 учебный год**

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Задачи:

 Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

 Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

 Реализации потребности детей в двигательной активности;

 Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты:

 совершенствование образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую игрой личность;

 положительная динамика показателей физического развития детей;

 формирование у детей и родителей осознанного отношения к физическому воспитанию ребенка;

 снижение уровня заболеваемости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Периодичность Выполнения** | **Ответственный** | **Сроки** |
| **Мониторинг основных параметров по здоровьесбережению в ДОУ** | | | |
| Антропометрия | 2 раза в год | Ст. м/с | сентябрь, апрель |
| Уточнение списка детей по группам здоровья | 2 раза в год | Ст. м/с | сентябрь |
| Проведение педагогической диагностики по образовательной  области «Физическое развитие» | 2 раза в год | Ст. воспитатель | сентябрь, май |
| Комплексная оценка результатов летней оздоровительной работы | 1 раз в год | Ст. воспитатель | декабрь |
| **Организация режима** | | | |
| Организация жизни детей в адаптационный период | ежедневно | воспитатели | сентябрь  - ноябрь |
| Приём детей в группе с обязательным осмотром,  термометрией и выявлением жалоб родителей | ежедневно | воспитатели, Ст. м/с | в течение года |
| Приём детей в группе с обязательным  осмотром, выявление жалоб родителей | ежедневно | воспитатели | в течение года |
| **Организация двигательного режима** | | | |
| Подвижные игры во время утреннего приёма детей | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Образовательная деятельность по  физической культуре | три раза в неделю (3-е на воздухе) | воспитатель | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физкультминутки | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Гимнастика глаз | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры, массаж | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Прогулки с включением подвижных и народных игр | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Музыкально- ритмические движения | 2 раза в неделю | воспитатель, муз. руководитель | в течение года |
| Самостоятельная двигательная  деятельность в течение дня | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| День здоровья (тематический) | 1 раза в год | педагоги | ноябрь |
| Спортивный досуг, забавы, развлечения:  *с детьми смешанной ранней группы:*   «Путешествие по зимнему лесу»,   «Цветные горошины»;  *с детьми средней группы:*   «Зимние путешествия»,   «Я здоровым быть хочу»  *с детьми старшей группы:*   «Быстрый, ловкий, смелый»\   игры эстафеты  «Зимние забавы», |  | педагоги | По плану |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  «Быстрее всех»;  *с детьми подготовительной группы:*   «Дружные ребята»,   игры эстафеты  «Зимние забавы»,  «Навстречу солнышку» |  |  |  |
| **Охрана психосоматического здоровья** | | | |
| Использование приемов релаксации: минута тишины, музыкальная пауза | ежедневно | воспитатель, педагог психолог | в течение года |
| **Профилактика заболеваемости** | | | |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | Ежедневно во время утренней зарядки, на прогулке, после сна | воспитатель | в течение года |
| Ароматизация помещения  «Чесночные букетики» | ежедневно | Пом. воспитателя, воспитатель | октябрь- апрель |
| Индивидуальная работа по коррекции осанки, профилактике  плоскостопия | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| **Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка** | | | |
| Воздушные и солнечные ванны | ежедневно | воспитатель | лето |
| Прогулки на воздухе | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Хождение босиком по массажным дорожкам | ежедневно  после дневного сна | воспитатель | в течение года |
| Сон без маек (при температуре в спальне  +18С и выше) | в сон час | воспитатели | июнь, июль, август |
| **Формирование личностных установок ребенка на здоровый образ жизни** | | | |
| Соблюдение личной гигиены | ежедневно | воспитатель | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Беседы-игры с детьми о здоровье, спорте, их значении | ежедневно | воспитатель | в течение года |
| Рассматривание иллюстраций, чтение  художественной литературы,  отгадывание загадок о ЗОЖ | по плану | воспитатель | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **Сроки** | | **Ответственные** |
| **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ** | | | |
| Составление расписания физкультурных и музыкальных занятий | август | | Ст. воспитатель |
| Мониторинг заболеваемости детей | декабрь, май | | Ст. м/с |
| Анализ освоения детьми программы по физической культуре | Май 2024 | | Ст. воспитатель |
| Организационно - методические мероприятия по реализации образовательной области  «Физическое развитие» | 2023-2024  уч.г. | | Ст. воспитатель |
| Обновление и дополнение физкультурных уголков в группах, дополнение оборудования в спортивном зале, выносного оборудования для прогулочных участков | в течение года | | Заведующий Завхоз |
| **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | |
| Помощь воспитателям в составлении планов работы по ЗОЖ | В течение года | Ст. воспитатель | |
| Оформление папок по ЗОЖ в группах для родителей | В течение года | Ст. воспитатель | |
| Пополнение методического кабинета и групп методической, детской литературой и  наглядными пособиями | В течение года | Ст. воспитатель | |
| ***Консультации:***   «Профессиональные умения воспитателя и содержание его деятельности по формированию ЗОЖ у детей   «Двигательная активность детей в учреждении дошкольного образования» | Сентябрь | Ст. воспитатель | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  «Профилактика инфекционных заболеваний» |  | Ст. м/с |
| ***Семинар-практикум для воспитателей:***   «Здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» | Октябрь | Ст. воспитатель |
| ***Консультация*** «ЗОЖ. Фитотерапия» | Ст. м/с |
| ***Круглый стол*** «Игры, которые лечат» | Педагоги |
| ***Семинар-практикум*** для помощников воспитателей «Правильное питание и здоровье детей» | Ноябрь | Ст. м/с |
| ***Консультации:***   «Современные здоровьесберегающие технологии в учреждении дошкольного образования» | Ноябрь | Ст. воспитатель |
|  «Правильно питайтесь и будете здоровы» | Ст. м/с |
| ***Консультация*** «Игры и физические упражнения зимой!» | Декабрь | Ст. воспитатель |
| ***Консультация*** «Самостоятельная двигательная деятельность в учреждении дошкольного образования»  ***Открытые просмотры*** по ознакомлению детей с правилами безопасного поведения. | Январь | Ст. воспитатель педагоги |
| ***Консультация*** «Формирование экологический навыков в физкультурно- оздоровительной работе» | Февраль | Ст. воспитатель |
| ***Консультации:***   «Основные виды движений - фундамент для освоения спортивных упражнений»   «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре» | Март | Ст. воспитатель |
| ***Деловая игра*** «Что мы знаем о физкультуре» ***Консультация*** «Весело играем, здоровье укрепляем» | Апрель | Ст. воспитатель |
| ***Выставка*** в методическом кабинете литературы «Летнее оздоровление детей в условиях дошкольного учреждения» ***Консультация*** «Организация активного отдыха в учреждении дошкольного образования» | Май | Ст. воспитатель |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ** | | |
| Утренний прием. Осмотр детей.  Беседы о состоянии здоровья детей с родителями (законными представителями) | ежедневно | Воспитатели |
| Артикуляционные, пальчиковые упражнения, упражнения на дыхание | ежедневно | воспитатели специалисты |
| Утренняя зарядка | ежедневно, не менее 10 мин. | Ст. Ст. м/с воспитатели |
| Занятия физической культурой | 3 занятия | воспитатели |
| Интегрированные занятия, игры, беседы, проблемные ситуации с детьми валеологического содержания | по плану педагогов | воспитатели, специалисты |
| Музыкально - ритмические движения на музыкальных занятиях | 2 раза в неделю | Муз. руководитель |
| Прогулки по режиму дня (подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений, самостоятельная двигательная деятельность детей) | ежедневно, утром и вечером | воспитатели |
| Бодрящая гимнастика после сна | ежедневно | воспитатели |
| Закаливающие мероприятия | в течение дня | Ст. м/с воспитатели |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | ежедневно на прогулке, в группе | воспитатели |
| Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры | ежедневно, в течение дня | Муз. руководитель воспитатели |
| Упражнения на релаксацию, элементы психогимнастики, логоритмические упражнения | во время занятий, перед сном | воспитатели специалисты |
| Гигиенические процедуры в соответствии с возрастом детей | в течение дня | воспитатели |
| Сбалансированное 4-х разовое питание (второй завтрак - соки, фрукты) | в течение года | Ст. м/с |
| Неделя здоровья | Октябрь, апрель | воспитатели специалисты |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Неделя безопасности | сентябрь 2023 апрель  2024 | воспитатели специалисты |
| Физкультурные досуги | 1 раз в месяц | Воспитатели Муз. руководитель |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ** | | | | |
| Интерактивное общение с родителями через сайт ДОУ, групповые сообщества ВКонтакте, мессенджеры групп (практические  рекомендации, комплексы упражнений) | | | в течение года | Ст. воспитатель педагоги |
| Приобщение к участию в конкурсах, акциях и т.п. физкультурно - оздоровительной  направленности, в том числе, дистанционных | | | в течение года | воспитатели специалисты |
| Консультации для родителей, рекомендации в  «Уголок здоровья» | | | в течение года | Ст. м/с |
|  | | | | |
| **Смешанная ранняя группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | | **Подготовительная группа** |
| **Сентябрь** | | | | |
| Консультация:  «Развивающая среда дома» | Анкета для родителей «Семья и здоровье  ребёнка» | Консультация  «Развиваем пальчики» | | Анкета «Вы и здоровый образ жизни».  Консультация  «Семья и здоровье ребёнка» |
| **Октябрь** | | | | |
| Анкетирование по вопросам  физического воспитания в семье | Папка-передвижка  «Что такое правильное питание» | Консультация  «Движение - это жизнь» | | Консультация  «Закаливание детского  организма» |
| **Ноябрь** | | | | |
| Консультация  «Физическое воспитание и саморегуляция поведения ребёнка» | Консультация:  «Профилактика ОРЗ» | Консультация:  «Охрана здоровья детей и формирование в  семье культуры здорового образа жизни» | | Папка - передвижка:  «Профилактика ОРЗ, Грипп» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | |
| Памятка:  «Профилактика зимнего  травматизма» | Консультация:  «Культурно гигиенические навыки их  значения в развитие ребенка» | Анкетирование  «Здоровый образ жизни». Беседа с родителями:  «Здоровье ребенка в наших руках» | Папка - передвижка: «О пользе  закаливания»,  «Полезные продукты» |
| **Январь** | | | |
| Консультация:  «Игры, которые лечат» | Папка- передвижка:  «Предупреждение плоскостопия у детей» | Консультация:  «Упражнения для формирования правильной осанки у детей» | Консультация «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» |
| **Февраль** | | | |
| Консультация:  «Советы по закаливанию» | Консультация:  «Физическое воспитание ребенка в семье». | Консультация  «Оздоровление питанием» | Папка – передвижка  «Влияние  взаимоотношений взрослых в семье на эмоциональное для благополучие ребенка». |
| **Март** | | | |
| Консультация  «Оборудование детской площадки в саду, на даче и игры на них» | Папка-ширма  «Массаж против насморка» | Консультация  «Лечение без лекарств» | Папка - передвижка «Расти  здоровым» |
| **Апрель** | | | |
| Консультация  «Эндокринные заболевания у детей» | Консультация  «Подвижная игра в жизни ребенка» | Консультация:  «Соблюдение гигиенических норм и правил - важный фактор ЗОЖ» | Памятка для родителей  «Правила этикета» |
| **Май** | | | |
| «Здоровый образ жизни в нашей  семье» | Круглый стол с родителями  «Здоровы образ жизни в семье» | Консультация для родителей  «Закаляйся - если хочешь быть здоров» | Папка - передвижка  «Вредные привычка у родителей и их |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | влияние на развитие здоровья ребенка» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ** | | |
| Оперативный контроль за проведением образовательной деятельности по физической культуре, закаливающих мероприятий, утренней зарядки | в течение года | Ст. воспитатель Ст. м/с |
| Оперативный контроль по воспитанию культурно-гигиенических навыков |
| Оперативный контроль за соблюдением режима дня |
| Контроль за соблюдением санитарно - гигиенических норм содержания помещений |
| Контроль за организацией питания |
| Контроль за организацией прогулки |