

Приложение 3 к годовому плану

Утверждаю

Зав. МБДОУ № 3 г. Ардон

И.М.Миронова

**План физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 3 г. Ардон
на 2023-2024 учебный год**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья



Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Остеопатическая гимнастика	После сна в постелях каждый день. Старшая группа.	«Техническая» простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта.	Воспитатель
Игровой час(бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.	Комплекс, состоящий ,игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
Динамические паузы	Вовремя занятий 2-5минут по мере утомляемости детей. Все возрастные группы.	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатели
Подвижные спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.	Инструктор по ФИЗО,музруководитель,воспитатели.
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий	Подбираются в соответствии с возрастом детей.	Инструктор по ФИЗО,музруководитель,воспитатели.

			тели.
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели.
«Дорожки здоровья»	После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста. На физкультурных занятиях.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки, начиная с младшей группы.	Использование наглядного материала, показ педагогам.	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры.	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Во всех возрастных группах.	Упражнения на кроватках и возле; ходьба по «дорожкам здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях в зависимости от времени года.	Воспитатели
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, выставок и при оформлении помещений к праздникам и др.	Для всех возрастных групп осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.	Воспитатели.

Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой.	Инструктор по ФИЗО, воспитатели.
Утренняя гимнастика	Ежедневно в музыкально-физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели.
Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, дни здоровья	В музыкально-физкультурном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие.	Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, воспитатели.
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста.	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста.	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, медсестра.

Коррекционные технологии			
Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на	Используются в качестве вспомогательного	Музыкальный руководитель,

	музыкальных занятиях в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах.	средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр..	воспитатели.
Сказкотерапия	Во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.	Занятия используют для терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения	Воспитатели
Артикуляционная гимнастика	Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях.	Цель—фонематическая грамотная речь без движения.	Воспитатели.
Технология воздействия цвета	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Воспитатели.

Медико-профилактические технологии

Формы работы	Сроки проведения	Ответственные
Оформление «Уголков Здоровья»	1 раз в три месяца	Мед.сестра
Подбор и маркировка мебели с учетом антропометрических измерений	сентябрь	Мед.сестра
Контроль за адаптацией детей в 1-ой младшей группе.	В течение года	Мед.сестра, во спитатели
Беседы с родителями вновь пришедших детей о знакомстве с условиями содержания детей.	В течение года	Мед.сестра, во спитатели
Проведение сезонной профилактики простудных заболеваний, гриппа (витаминация 3-х блюд), аромате-рапия (чеснок, лук и т.п.)	В течение года	Мед.сестра, во спитатели
Разработка плана профилактических мероприятий по ОРЗ и гриппу.	сентябрь-октябрь	Мед.сестра
Контроль за сан. эпидемиологическим режимом, состоянием в ДОУ.	В течение года	Мед.сестра
Обучение детей средней группы самомассажу.	октябрь	Мед.сестра
Осуществление контроля за физ. воспитанием, режимом дня, утренней гимнастикой, выполнением графика проветривания групп.	ежедневно	Мед.сестра
Разнообразие питания.	ежедневно	Мед.сестра
Подготовка и проведение ежегодного профилактического осмотра.	февраль	Мед.сестра

Мониторинг заболеваемости детей и работников ДОУ за год.	май	Мед.сестра
Консультации для родителей в «УголокЗдоровья»	В течение года	Мед.сестра

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и

укрепления здоровья детей:

1. Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления.
2. Информационные стенды медсестры о медицинской, профилактической работе с детьми в ДОУ.
3. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.
4. Консультации, беседы с родителями и по вопросам здоровьесбережения.

Закаливающие мероприятия

Формы	Время проведения	Ответственные
Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
Воздушные ванны во время утренней гимнастики и физкультурных занятий в помещении	Утренние часы	Воспитатели Физ инструктор
Облегченная одежда,	В течение года	Воспитатели

Одежда по сезону (в группе и на прогулке, учитывая индивидуальное состояние детей)		Физинструктор
Соблюдение режима проветривания	В течение года	Воспитатели Физинструктор медсестра
Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание)	В течение года	Воспитатели Физинструктор
Контрастные воздушные ванны после сна (разница температуры в помещениях)	В течение года	Воспитатели
Сон с доступом свежего воздуха	В теплый период года	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В течение года	Воспитатели
Дозированные солнечные ванны	В летний период	Воспитатели
Общеультрафиолетовое облучение	В холодный период года	Воспитатели
Соблюдение температурного режима в группе течение дня	В течение года	Воспитатели физ.инструктор
Сон без маек	В летний период	Воспитатели
Игры с водой	В течение года	Воспитатели
Гигиеническое мытье ног	В летний период	Воспитатели
Консультации для родителей по закаливанию детей	В течение года	Воспитатели Физинструктор

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464066

Владелец Миронова Ирина Михайловна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024