

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Ряжский детский сад №10»

Согласовано

На педагогическом совете
Протокол от «10» августа 2021 г. № 1

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №10»
О.Б. Рубайлова
Приказ от «10» августа 2021 г. № 108



ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Ряжский детский сад №10»

№ п/п	Мероприятия	Возраст	Периодичность	Ответственный
МОНИТОРИНГ				
1.1	Уровень физического развития: - антропометрические измерения (рост, масса и т.д.) - распределение списка детей по группам здоровья.	1-7	2 раза в год (сентябрь, апрель). Сентябрь.	Медсестра
1.2	Уровень физической подготовленности детей (уровень развития двигательных умений и навыков).	1-7	1 раз в год	Воспитатели.
1.3	Профилактические медицинские осмотры	1-7	2 раза в год (май, октябрь)	Заведующий, специалисты детской поликлиники, медсестра.
1.4	Обследование речи детей учителем - логопедом	4-7	2 раза в год	Учитель - логопед
II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
2.1	Утренняя гимнастика	1-7	Ежедневно - в группе - в зале - на свежем воздухе (по сезону)	Воспитатели
2.2	Бодрящая гимнастика после сна	1-7	Ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами, длительность 8-20 мин.	Воспитатели.
2.3	Организованная образовательная область «Физическая культура» в зале и на свежем воздухе	1-7	По сетке ООД - 3 раза в неделю, фронтально, подгруппами.	Воспитатели.
2.4	Двигательная разминка	3-7	Ежедневно во время перерыва между ООД, длительность 7-10 мин.	Воспитатели.

2.5	Физкультминутка	1-7	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий; длительность 2-3 мин.	Воспитатели.
2.6	Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке	1-7	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки; длительность 10-30 мин. Фронтально, подгруппами.	Воспитатели.
2.7	Самостоятельная двигательная деятельность	1-7	Ежедневно, в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.	Под руководством воспитателя.
2.8	Музыкально - ритмическая деятельность	1-7	2 раза в неделю на музыкальных занятиях	По плану музыкального руководителя
2.9	Индивидуальная работа по развитию движений	1-7	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия; длительность 12 - 15 мин.	Воспитатели
2.10	Гимнастика для стимуляции речевых центров: Пальчиковая гимнастика Логоритмическая гимнастика	2-7 5-7	По плану, подгруппами; длительность 20-25 мин.	Учитель - логопед; музыкальный руководитель; воспитатели.
2.11	Занятия ЛФК (комплекс упражнений по коррекции: плоскостопия и нарушений осанки по методике О.В. Козыревой).	3-7	2 раза в неделю, длительность 10-20 мин.	Воспитатели
2.12	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи: «Неделя здоровья»; «Папа, мама, я - спортивная семья»; «Веселые старты».	3-7	По плану	Музыкальный руководитель, воспитатели
Активный отдых:				
2.13	Физкультурный досуг	3-7	1 раз в месяц в физкультурном зале или на улице; длительность 20 -40 мин.	Воспитатели
2.14	Физкультурно - спортивные праздники	4-7	2-3 раза в год, 30 - 90 мин.	Воспитатели
2.15	День здоровья	3-7	1 раз в квартал	Музыкальный руководитель, воспитатели.
Дополнительная двигательная деятельность:				

2.16	Кружки: - «Ритмическая мозаика» по методике А.И. Бурениной (ритмика); - «Непоседы» (развитие двигательных умений и навыков детей посредством подвижных игр).	2-7 5-7	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Музыкальный руководитель. Воспитатели
III. ЛЕЧЕБНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ				
3.1	Контроль за температурным, воздушным и световым режимом, режимом дня, санитарным состоянием,	1-7	Ежедневно	Медсестра
3.2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) направление на вакцинацию противогриппозной вакциной.	1-7	Сентябрь - октябрь	Медсестра
3.3	Кварцевание	1-7	В течение года по необходимости.	Медсестра, помощники воспитателей
3.4	Осмотр детей на педикулез	1-7	1 раз в месяц	Медсестра
3.5	Обследование на энтеробиоз	1-7	1 раз в год	Медсестра
3.6	Профилактические прививки	1-7	В течение года (в соответствии с планом)	Медсестра
3.7	Использование в питании детей йодированной соли.	1-7	Ежедневно	Медсестра, повара.
3.8	Профилактика травматизма среди детей	1-7	В течение года	Медсестра
3.9	Контроль за физическим воспитанием детей, анализ физкультурной деятельности по определению плотности, физической нагрузки, пульсометрия.	1-7	1 раз в месяц	Медсестра
3.10	Закладывание оксолиновой мази в нос.	1-7	Перед прогулкой в зимний период	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей.
3.11	Использование ионизатора воздуха «люстры Чижевского» «Эффлювион - 4.1»	1-7	1 раз в неделю	Воспитатели, помощники воспитатели.

3.12	Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии.	1-7	В течение года	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей.
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
4.1	Фитотерапия: полоскание горла отваром ромашки	2-7	В неблагоприятные периоды: осенне-зимний; возникновения инфекции, курсом по 10 дней.	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей.
4.2	Фитонцид отерапия (лук, чеснок)	1-7	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, помощники воспитателей
4.3	«Плавание» в сухом бассейне	1-7	1 раз в неделю; в период адаптации.	Воспитатели, медсестра.
V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
5.1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	1-7	В течение года	Воспитатели, медсестра.
5.2	Охрана психологического здоровья (использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы)	1-7	Несколько раз в день	Воспитатели
5.3	Гимнастика для глаз	2-7	По плану в течение года	Воспитатели
5.4	Самомассаж стоп, рук, ушных раковин.	3-7	По плану в течение года	Воспитатели
5.5	Дыхательная гимнастика по методике А. У майской и К, Денежен	3-7	По плану в течение года	Воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА				
6.1	Контрастные воздушные ванны	1-7	Ежедневно, после дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
6.2	«Босохождение» Ходьба босиком по траве	1-7	После сна, на занятии физкультурой в зале в летний пеиод	Воспитатели
6.3	Облегченная одежда детей в соответствии с сезоном года.	1-7	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
6.4	Обширное умывание (мытье рук, лица, шеи прохладной водой комнатной температуры)	3-7	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
6.5	Ходьба по солевым, массажным дорожкам	1-7	После сна	Воспитатели, помощники воспитателей

6.6	Полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры	2-7	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей
1 6-7	Игры с водой	1-7	В летний период во время прогулки, ООД.	Воспитатели, помощники воспитателей
6.8	Прогулки на свежем воздухе	1-7	Ежедневно	Воспитатели
6.9	Дозированный оздоровительный бег на воздухе	3-7	В теплое время года	Воспитатели
6.10	Тщательное проветривание помещений (одностороннее, сквозное)	1-7	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
6.11	Сон без маек	1-7	В теплое время года	Воспитатели, помощники воспитателей
6.12	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе	1-7	В теплое время года	Воспитатели
6.13	Сон с доступом воздуха	1-7	В теплое время года	Воспитатели, помощники воспитателей
VII. СИСТЕМА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ				
7.1	4-разовое сбалансированное питание	1-7	Ежедневно	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей повара.
7.2	Организация второго завтрака(соки натуральные или фрукты)	1-7	Ежедневно 10.00	Воспитатели, помощники воспитателей
7.3	С - витаминизация третьего блюда.	1-7	Ежедневно	Медсестра
7.4	Соблюдение питьевого режима	1-7	Ежедневно	Помощники воспитателей, повара
VII. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ				
8.1	Формирование навыков личной гигиены: - наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей; - обучение(объяснение, напоминание, поощрение и т.д.) - демонстрация схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий и	1-7	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей

8.2	Формирование навыков культуры питания. - сервировка стола; - эстетика подачи блюд и этикет приема пищи и т.д.	1-7	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
IX. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ				
9.1	Строгое соблюдение режима дня	1-7	В течение года	Воспитатели
• 9.2	Занятия по подгруппам	1-7	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателей
9.3	Оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах).	1-7	В течение года	Заведующий, заместитель заведующего по АХЧ
X. РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ				
10.1	Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	1-7	По плану	Воспитатели, медсестра.
10.2	Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья.	1-7	В течение года	Заведующий, воспитатели, медсестра.
10.3	Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	1-7	В течение года	Медсестра
XI. ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА				
11.1	Нанесение разметки на спортплощадке	1-7	Апрель, сентябрь	Воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ
11.2	Подготовка ямы для прыжков	1-7	В теплое время года	Воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ
11.3	Подготовка лыжни, горки для подъема и спуска.	1-7	В зимнее время года	Воспитатели, дворник
11.4	Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося.	1-7	В течение года	Заведующий, заместитель заведующего по АХЧ