

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Ряжский детский сад №10»

Согласовано

Утверждаю

На педагогическом совете
Протокол от «15» августа 2022 г. № 1



Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №10»
О.Б. Рубайлова
Приказ от «15» августа 2022 г. № 117

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
в муниципальном дошкольном образовательном учреждении
«Ряжский детский сад №10»
на 2022 – 2023 учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Возраст	Периодичность	Ответственный
I. 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	2 раза в год (в сентябре и мае)	Воспитатели.
1.3	Диспансеризация	1-7	2 раза в год (май, октябрь)	Заведующий, специалисты детской поликлиники, медсестра.
1.4	Обследование детей учителем – логопедом, учителем - дефектологом	4-7	2 раза в год	Учитель – логопед, учитель - дефектолог
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	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	Воспитатели
2.10	Гимнастика для стимуляции речевых центров: Пальчиковая гимнастика Логоритмическая гимнастика	2-7 5-7	По плану, подгруппами; длительность 2-3 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	Воспитатели
	Активный отдых:			
2.13	Физкультурный досуг	3-7	1 раз в месяц в физкультурном зале или на улице; длительность 20 -40	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	Воспитатели, музыкальный руководитель.

Дополнительная двигательная деятельность:				
2.16	Кружки: - «Ритмическая мозаика» по методике А.И. Бурениной (ритмика);	3-7	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель.
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) вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой.	1-7	В неблагоприятные периоды: осенне-зимний; возникновения инфекции.	Медсестра
3.3	Физиотерапевтические процедуры: кварцевание.	1-7	В течение года по необходимости.	Медсестра, помощники воспитателей
3.4	Осмотр детей на педикулез	1-7	1 раз в неделю	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	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	Использование ионизатора воздуха «люстры Чижевского» «Эффлювион – 4.1»	1-7	Ежедневно в музыкальном, физкультурном, ЛФК залах	Воспитатели, помощники воспитателей.
3.11	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 ОЗДОРОВЛЕНИЙ				
4.1	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	1-7	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей.

4.2	«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, специалисты.
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
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА				
6.1	Контрастные воздушные ванны	1-7	Ежедневно, после дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
6.2	Ходьба босиком по траве	1-7	В летний период	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	«Босохождение» по массажным дорожкам и коврикам	1-7	До и 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
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	Соблюдение воздушного режима в помещении	1-7	Ежедневно	Медсестра, воспитатели, помощники воспитателей
6.10	Дозированный оздоровительный бег на воздухе	3-7	В теплое время года	Воспитатели
6.11	Тщательное проветривание помещений (одностороннее, сквозное)	1-7	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
6.12	Сон без маск	1-7	В теплое время года	Воспитатели, помощники воспитателей
6.13	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе	1-7	В теплое время года	Воспитатели
6.14	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

VIII. 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 т.д.	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, специалисты
9.3	Оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах).	1-7	В течение года	Заведующий

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 ДОУ, воспитатели, медсестра

10.3	Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	1-7	В течение года	Медсестра
XI. ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА				
11.1	Подготовка ямы для прыжков	3-7	В теплое время года	Воспитатели
11.2	Подготовка лыжни, горки для подъема и спуска.		В зимнее время года	Воспитатели, дворник
11.3	Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося.		В течение года	Заведующий ДОУ, завхоз