

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Ряжский детский сад №10»

Согласовано

Утверждаю

На педагогическом совете

Протокол от «10» августа 2021 г. № 1

Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №10»

О.Б. Рубайлова

Приказ от «10» августа 2021 г. № 108



**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**в муниципальном дошкольном образовательном учреждении**  
**«Ряжский детский сад №10»**  
**на 2021 – 2022 учебный год**

| №<br>п/п                                    | Мероприятия                                                                                                                               | Возраст | Периодичность                                                             | Ответственный                                           |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>I. МОНИТОРИНГ</b>                        |                                                                                                                                           |         |                                                                           |                                                         |
| 1.1                                         | Уровень физического развития:<br>- антропометрические измерения (рост, масса и т.д.)<br>- распределение списка детей по группам здоровья. | 1-7     | 2 раза в год (сентябрь, апрель).<br><br>Сентябрь.                         | Медсестра                                               |
| 1.2                                         | Уровень физической подготовленности детей (уровень развития двигательных умений и навыков).                                               | 1-7     | 2 раза в год<br>(в сентябре и мае)                                        | Воспитатели.                                            |
| 1.3                                         | Диспансеризация                                                                                                                           | 1-7     | 2 раза в год<br>(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                 |
| <b>II. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b> |                                                                                                                                           |         |                                                                           |                                                         |
| 2.1                                         | Утренняя гимнастика                                                                                                                       | 1-7     | Ежедневно<br>- в группе<br>- в зале<br>- 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:<br>Пальчиковая гимнастика<br>Логоритмическая гимнастика                                               | 2-7<br>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                                               |
|      | <b>Активный отдых:</b>                                                                                                                           |            |                                                                                                     |                                                           |
| 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:<br>- «Ритмическая мозаика» по методике А.И. Бурениной (ритмика);                                                                                        | 3-7 | 2 раза в неделю                                                   | Музыкальный руководитель.                       |
| <b>III. ЛЕЧЕБНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b> |                                                                                                                                                                 |     |                                                                   |                                                 |
| 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. |
| <b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>       |                                                                                                                                                                 |     |                                                                   |                                                 |
| 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;<br>в период адаптации.                   | Воспитатели,<br>Медсестра.                           |
| <b>V. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>                           |                                                                                                       |     |                                                          |                                                      |
| 5.1                                                        | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима                           | 1-7 | В течение года                                           | Воспитатели,<br>Медсестра.                           |
| 5.2                                                        | Охрана психологического здоровья (использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы) | 1-7 | Несколько раз в день                                     | Воспитатели,<br>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                                          |
| <b>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА</b> |                                                                                                       |     |                                                          |                                                      |
| 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,<br>помощники воспитателей               |
| 6.4                                                        | Обширное умывание (мытье рук, лица, шеи прохладной водой комнатной температуры)                       | 3-7 | В течение дня                                            | Воспитатели,<br>помощники воспитателей               |
| 6.5                                                        | «Босохождение» по массажным дорожкам и коврикам                                                       | 1-7 | До и после сна                                           | Воспитатели,<br>помощники воспитателей               |
| 6.6                                                        | Полоскание полости рта и горла кипяченой водой комнатной температуры                                  | 2-7 | После каждого приема пищи                                | Воспитатели,<br>помощники воспитателей               |
| 6.7                                                        | Игры с водой                                                                                          | 1-7 | В летний период во время прогулки, ООД.                  | Воспитатели,<br>помощники воспитателей               |
| 6.8                                                        | Прогулки на свежем воздухе                                                                            | 1-7 | Ежедневно                                                | Воспитатели                                          |
| 6.9                                                        | Соблюдение воздушного режима в помещении                                                              | 1-7 | Ежедневно                                                | Медсестра,<br>воспитатели,<br>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,<br>помощники воспитателей               |
| 6.12                                                       | Сон без маек                                                                                          | 1-7 | В теплое время года                                      | Воспитатели,<br>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,<br>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:<br>- наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей;<br>- обучение (объяснение, напоминание, поощрение и т.д.)<br>- демонстрация схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий и т.д. | 1-7 | Ежедневно | Воспитатели, помощники воспитателей |
| 8.2 | Формирование навыков культуры питания:<br>- сервировка стола;<br>- 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 ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ 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              |
| <b>XI. ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА</b> |                                                               |     |                     |                        |
| 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 |