



**Утвержден**

приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №152»  
от 01.09.2017 № 59а/о-д

**План оздоровительной работы  
в МБДОУ «Детский сад №152»  
на 2017-2018 учебный год**

Основными **задачами** МДОУ «Детский сад №152» по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии **комплексного использования всех средств** физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в нашем детском саду строится по нескольким **направлениям**:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками
- Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые **условия**.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудовано место в музыкальном зале для физкультурных занятий с разнообразным физкультурным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий» (рукоходы, дуги, мишени для попадания в цель,), гимнастическими стенкам, баскетбольными кольцами, футбольными воротами.

### **Формы организации**

- Организованная деятельность
- Утренняя гимнастика
- Хороводная игра или игра средней подвижности
- Физминутка во время занятия
- Динамическая пауза между занятиями
- Подвижная игра на прогулке
- Индивид, работа по развитию движений на прогулке
- Динамический час на прогулке
- Физкультурные занятия
- Музыкальные занятия
- Гимнастика после дневного сна
- Спортивные развлечения
- Спортивные праздники
- День здоровья
- Подвижные игры во 2 половине дня
- Прогулки, походы
- Самостоятельная двигательная деятельность

В целях оздоровительной работы с детьми нами была разработана **СИСТЕМА** мероприятий:

- профилактическая
- на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРВИ
- закаливающие процедуры

# Профилактическая работа

Проводимая	Планируемая
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий</li><li>2. Комплексы по профилактике плоскостопия</li><li>3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек</li><li>4. Дыхательная гимнастика</li><li>5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)</li><li>6. Прогулки (двигательная активность + индивидуальная работа)</li><li>7. Режим двигательной активности</li><li>8. Витаминотерапия</li><li>9. Соблюдение детьми правил личной гигиены</li><li>10. Закаливание:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Воздушные ванны в течение дня</li><li>✓ Воздушные ванны во время сна</li><li>✓ Воздушные ванны во время проведения физкультурных мероприятий + босохождение</li><li>✓ Гигиеническое умывание</li><li>✓ Гигиеническое полоскание рта</li><li>✓ Специальная воздушная ванна: общая после дневного сна</li><li>✓ Поэтапное расширение умывания + поддерживающее закаливающий эффект игры с водой</li><li>✓ Сухое растирание тела с элементами взаимомассажа</li><li>✓ Мыльная аппликация на слизистую носовых ходов</li></ul></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ароматерапия</li><li>2. Музыкаотерапия</li><li>3. Фитотерапия</li><li>4. Дыхательная гимнастика</li></ol>

## Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРВИ

1. Лимонный напиток
2. Лук, чеснок («чесночный медальон», ароматерапия)
3. Соблюдение режима: дезинфекционного, питьевого, графика проветривания помещений, организация сбалансированного питания

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы **соблюдаем**:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года

## Закаливающие процедуры

Общие меры закаливания	Специальные меры закаливания
<b>1. Воздушные ванны</b> <i>-в течение дня -во время дневного сна -при проведении физических упражнений</i>	<b>1. Воздушные ванны</b> <i>-общие после сна</i>
<b>2. Водные процедуры</b> <i>-гигиеническое умывание -полоскание рта</i>	<b>2. Водные процедуры</b> <i>-полоскание рта -поэтапное расширенное умывание</i>

## **Работа с родителями (законными представителями воспитанников)**

Работа с родителями (законными представителями) строится по нескольким направлениям:

- Работа с родителями детей, поступающими в детский сад
- Работа с родителями детей, посещающих детский сад
- Работа с родителями неорганизованных детей
- Работа с родителями выпускников

При реализации образовательной программы Учреждения

**максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки** составляет:

- для детей **ясельного** возраста от 1,5 до 3 лет не более 10 занятий в неделю продолжительностью не более 8-10 минут. Допускается осуществление образовательной деятельности в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут)
- для детей **дошкольного** возраста, включая занятия по дополнительному образованию:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 11 занятий в неделю продолжительностью не более 15 минут
- в средней группе (дети пятого года жизни) – 12 занятий в неделю продолжительностью не более 20 минут
- в старшей группе (дети шестого года жизни) – 15 занятий в неделю продолжительностью не более 25 минут
- в подготовительной группе (дети седьмого года жизни) – 17 занятий в неделю продолжительностью не более 30 минут.

*\*(на основании постановления Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 22.07.2010 № 91 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»\*)*

Перерывы между занятиями должны составлять не менее 10 минут.