УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МАДОУ

«Детский сад №25 г.Сольцы»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Ефимова

«31» \_августа\_\_\_\_\_ 2021 год

**ПЛАН**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

на 2021-2022 учебный год.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говориться, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

##  В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

 В нашем ДОУ уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровье сберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей проводится следующая работа:

* Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная

среда: физкультурные уголки в группах, музыкально-спортивный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.

* Используется система методов и средств, направленных на обеспечение

успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы здоровье сберегающих технологий широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.

* Ведётся активная работа с семьями воспитанников: оформлены стенды,

папки –передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным и закаливающим мероприятиям, режимом дня, возрастным особенностям детей; проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний, коррекции отклонений в развитии; родители принимают активное участие в физкультурных праздниках и досугах.

* В воспитательно-образовательном процессе проводится работа, направлен-

ная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.**

1. **Задачи физического воспитания дошкольников.**
* Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их

физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

* Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и

навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

* Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование пот-

ребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

1. **Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:**
* Полноценное питание детей.
* Закаливающие процедуры.
* Развитие движений.
* Гигиена режима.

Принципы организации питания:

* выполнение режима питания;
* калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления

продуктов;

* гигиена приема пищи;
* индивидуальный подход к детям во время питания;
* правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

## **Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим (адаптационный период)
* гибкий режим
* организация микроклимата и стиля жизни

группы* НОД по ОБЖ
* пропаганда ЗОЖ
 | Все группы |
| 2 | Двигательная активность | * утренняя гимнастика
* физкультурно-оздоровительные занятия
* подвижные и динамичные игры
* профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.)
* спортивные игры
 | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | * умывание
* мытье рук по локоть
* игры с водой и песком
* обеспечение чистоты среды
 | Все группы |
| 4 | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений сквозное
* сон при открытых фрамугах
* прогулки на свежем воздухе 2 раза в день
* обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
* контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую)
* прием детей на улице в теплое время года
* бактерицидные лампы
 | Все группы |
| 5 | Активный отдых | * развлечения и праздники
* игры и забавы
* дни здоровья
 | Все группы |
| 6 | Диетотерапия | * рациональное питание по меню
 | Все группы |
| 7 | Свето и цветотерапия | * обеспечение светового режима
* цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
 | Все группы |
| 8 | Музыкальная терапия | * музыкальное сопровождение режимных моментов
* музыкальное сопровождение НОД
* музыкальная и театрализованная деятельность
 | Все группы |
| 9. | Аутотренинг и психогимнастика | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
* игры–тренинги на подавление
* отрицательных эмоций
* коррекция поведения
* психогимнастика
 | Группы мл. возрастаСр. ст. подг. группы |
| 10 | Спецзакаливание | * босоножье
* игровой массаж
* дыхательная гимнастика
* хождение босиком по массажным дорожкам после дневного сна
* полоскание рта
* контрастное обливание рук по локоть
* обширное умывание
 | Все группы |
| 11 | Стимулирующая терапия | * Чесночные медальоны
* Витаминизация третьего блюда
 | Все группы |
| 12 | Пропаганда ЗОЖ | * Организация консультаций, бесед, спец занятий
 | Все группы |
| 13 | Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил | * СанПин
 |  |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

 **ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Мероприятия** | **Дата** | **Ответственные** |
| 1 | Консультация: Физическое развитие и укрепление здоровья с помощью организации игровой деятельности. | октябрь | методист |
| 2 | Консультация для воспитателей на тему: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» | ноябрь |  Инструктор ФИЗО |
| 3 | Смотр-конкурс «Уголок физического развития дошкольников» | Декабрь-январь |  методиствоспитатели |
| 4 | Тематический контроль «Эффективность создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ». | январь | Заведующий, методист |
| 5 | Круглый стол «Организация работы ДОУ и семьи по физическому воспитанию в условиях реализации ФГОС ДО» | декабрь | Воспитатели |
| 6 | Педагогический совет на тему: «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста через использование разнообразных форм, методов и приемов взаимодействия с родителями» | январь | Заведующий ДОУ методист |
| 7 | Семинар- практикум на тему: «Оказание первой медицинской помощи» | март |  Методистмедсестра |