

Приложение
к плану воспитательно-
образовательной работы

ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ
на 2017 – 2018 учебный год

г. Бокситогорск
2017 г.

ЦЕЛЬ: Индивидуально-дифференцированный подход как ключевое, системообразующее средство оздоровительно-развивающей работы.

ЗАДАЧИ:

- 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

**План работы по физическому воспитанию
и оздоровлению детей**

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор ФИЗО
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь - октябрь	Инструктор ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор ФИЗО
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движения	Сентябрь - октябрь	Зам. зав. по УВР
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	Инструктор ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	Медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	Сентябрь	Медсестра, Инструктор ФИЗО, ст. воспитатель
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий, зам. зав. по УВР, ст. медсестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Апрель	Инструктор ФИЗО, зам. зав. по УВР, воспитатели
Обеспечение спортзала аптечкой	Сентябрь	Медицинская сестра

ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор ФИЗО, воспитатели
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медсестра
Подбор комплекса упражнений для глаз	В течение года	Медсестра, дефектолог
Проведение упражнений для глаз под контролем медсестры	В течение года	Медсестра, воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор ФИЗО, зам. зав. по УВР
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор ФИЗО, зам. зав. по УВР
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор ФИЗО, зам. зав. по УВР
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор ФИЗО, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор ФИЗО, воспитатели
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор ФИЗО, воспитатели, медсестра, зам. зав. по УВР

Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья	В течение года	Заведующий, Инструктор ФИЗО,
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	воспитатель ФИЗО, зам. зав. по УВР

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00 – 9.00	Воспитатели 1-й смены
Осмотр детей	Ежедневно 7.00 – 9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Воспитатели 1-й смены
Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, медсестра, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор ФИЗО, воспитатели
Музыкальные занятия	По сетке	Муз.руководитель, воспитатели
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Инструктор ФИЗО, Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор ФИЗО, воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, воздушные ванны, полоскание рта холодной водой)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО, зам. зав. по УВР

Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Воспитатель ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, ст. медсестра, зам. зав. по УВР
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, медсестра, зам. зав по УВР, инструктор по ФИЗО
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медсестра, младший воспитатель
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, завхоз, медсестра, младший воспитатель
Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, медсестра, младший воспитатель
Консультативная и просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующая, медсестра, зам. зав. по УВР, инструктор ФИЗО
Консультативная и просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, медсестра, зам. зав. по УВР, инструктор по ФИЗО

Модель двигательного режима детей в возрасте от 1 года до 3 лет

Вид занятия и формы двигательной активности	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 мин.
1.2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3мин.)
1.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (30 мин.)
1.4. пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна в спальне (5мин.)
1.5. гимнастика после дневного сна	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин.)
2. Учебные занятия	
2.1. По физической культуре	2 раза в неделю (15 мин.)
2.2. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
2.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 мин.)
3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
3.1. Домашние задания	Определяются воспитателем

Модель двигательного режима детей в возрасте от 3 года до 7 лет

№ п/п	Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
1.	Организованная деятельность	7 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более часов в неделю	12 и более часов в неделю
2.	Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
3.	Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
4.	Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
		6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
5.	Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
6.	Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
		10 мин	8-12 мин	10-12 мин	10-15 мин
7.	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
		5-7 мин	8-10 мин	10 мин 15 мин	
8.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю			
		15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
9.	Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
		3-5 мин	5 мин	7-10 мин	10 мин
10.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
		20 мин	20 мин	30 мин	35 мин
11.	Спортивные праздники	2 раза в год			
		20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
12.	День здоровья	1 раз в месяц			
13.	Неделя здоровья	2 раза в год			
14.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			
15.	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5-10 мин	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 25 мин

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Старшая медицинская сестра	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Делает профилактические прививки.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p>
Заместитель заведующего по УВР	<p>Составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</p> <p>Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем по физической культуре.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития детей</p>

Инструктор по физической культуре	<p>Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу. Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</p> <p>Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участствует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников.</p>
Воспитатели	<p>Проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p> <p>Следят за здоровьем детей их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</p> <p>Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p>
Завхоз	<p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
Повар	Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом

	<p>детского сада. Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов</p>
Дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. Следит за состоянием ограждения территории детского сада</p>
Вахтер	<p>Отвечает за пожарную безопасность охраняемого здания</p>

Здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Остеопатическая гимнастика	После сна в постелях каждый день. Старшая и подготовительная к школе группы.	Техническая простота применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта.	Воспитатель
Ритмика	Один раз в неделю во второй половине дня. Музыкальный зал, начиная со средней группы	По программе И. Бурениной	Музыкальный руководитель
Игровой час (бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы	Комплекс состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений.	Воспитатель
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. начиная со 2-й младшей группы	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатели.
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. используются только элементы спортивных игр.	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой	Воспитатели

	группой ежедневно	удобный отрезок времени.	
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели, инструктор по физической культуре
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп.	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.	

Технологии обучения здоровому образу жизни.

Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном и музыкальном залах, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Занятия по здоровому образу жизни.	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Технологии «Уроки здоровья для дошкольников»	Воспитатель

Точечный массаж	Сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Показан детям с частыми ОРЗ. Используется наглядность.	Медсестра.
Веселые старты	Один раз в неделю во второй половине дня в физкультурном и музыкальном залах, на прогулке, начиная со второй младшей группы.	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме. Инструктор по физической культуре.	Инструктор по физической культуре.
ОФП (общая физическая подготовка)	Один раз в неделю в физкультурном зале, подгруппа одаренных детей. Старший дошкольный возраст	Сверх программы, упражнения на кольцах, канате, силовые гимнастические упражнения.	Инструктор по физической культуре.
Физкультурные досуги и праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели.
Коррекционные технологии			
Арт-терапия	Используется в различных режимных моментах. Со среднего дошкольного возраста	Оздоровляющие средства психосферы различными видами искусств (музыка, ИЗО)	Воспитатель
Технология музыкального воздействия	Внесены в музыкальные занятия и в режимные моменты во второй половине дня в музыкальном зале. Старший дошкольный возраст.	Используем спокойную классическую музыку (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.	Музыкальный руководитель, воспитатель
Сказкотерапия	Два раза в месяц во второй половине дня в	Использование методики	Воспитатели групп.

	совместной деятельности начиная со среднего дошкольного возраста.	О.А. Шорыгиной «Играем в сказку»	
Артикуляционная гимнастика	Два раза в неделю в первой и второй половине дня, в музыкальном и физкультурном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Цель – фонематическая грамотная речь без движений.	Воспитатели групп

«Формы оздоровительных мероприятий в режиме дня»

1. Физкультурно-оздоровительные :

- занятия по физическому развитию;
- утренняя гимнастика на свежем воздухе;
- подвижные игры;
- спортивные праздники и развлечения;
- гимнастика после дневного сна;
- дневной сон с доступом свежего воздуха.

2. Закаливающие :

- прогулки на свежем воздухе;
- хождение босиком;
- утренний прием детей на свежем воздухе;
- умывание холодной водой;
- полоскание рта водой;
- солнечные и световоздушные ванны.

3. Профилактические :

- витаминотерапия (сок или фрукты в питании детей ежедневно);
- кислородный коктейль.