

ПРИНЯТО:  
Протокол педагогического совета  
№1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ д/с к\в №1  
Я.А. Артюхина  
Приказ от «30» августа 2023 г. № 137

**Физкультурно-оздоровительная работа  
в муниципальном автономном дошкольном образовательном  
учреждении д\с к\в №1  
на 2023 – 2024 учебный год**

Цель программы – решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение и поддержка здоровья детей.

В настоящее время в МАДОУ – детский сад №1» функционируют 7 групп. В детском саду уделяется большое внимание оздоровительной работе, направленной на укрепление здоровья детей, профилактике заболеваний и формированию основ здорового образа жизни, применяются здоровьесберегающие технологии.

Для решения вопросов оздоровления детей в ДОУ проводится следующая работа:

1. Сформирована предметно – развивающая, физкультурно-оздоровительная среда: физкультурные уголки в группах, музыкальный зал, физкультурная площадка на улице, бактерицидные лампы, массажные коврики для босохождения.
2. Используется система методов и средств, направленных на обеспечение успешной психической и физической адаптации детей к условиям ДОУ, укреплению их здоровья. Приемы здоровьесберегающих технологий широко используются на занятиях, прогулках, свободной деятельности, в совместной деятельности детей и взрослых, в режимных моментах.

**Формы и методы, направленные на укрепление здоровья детей**

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим Гибкий режим Пропаганда здорового образа жизни Занятия по ОБЖ
2	Двигательная активность	Утренняя гимнастика Физкультурно-оздоровительные занятия Подвижные игры Дыхательная гимнастика Спортивные игры

		Активный отдых: развлечения, праздники, игры – забавы, дни здоровья Участие в городских спортивных мероприятиях
3	Световоздушные ванны	Проветривание помещений Прогулки на свежем воздухе Обеспечение температурного режима Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) Прием детей на улице в тёплое время года Бактерицидные лампы
4	Диетотерапия	Рациональное питание по меню
5	Музыкальная терапия	Музыкально – театрализованная деятельность
6	Физкультурные занятия	Игры и упражнения для физического развития ребенка
7	Закаливающие процедуры	Хождение босиком по массажным коврикам после дневного сна Полоскание рта Контрастное обливание рук по локоть
8	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Мытьё рук Игры с водой (в летний период)
9	Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил	СанПин
10	Занятия с учителем - логопед	Коррекция нарушений речи

3. В МАДОУ – детский сад №1» 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.

4.

## Система закаливания с учетом времени года

Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	1,5-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды, t воды +20		+	+	+	+
Полоскание горла	После сна	Ежедневно	50-70 мл. р-ра, нач. t воды +36 до +20			+	+	+
Контрастное обливание рук по локоть	После сна	Ежедневно	нач. t воды +18 +20, 20-30 сек.	+	+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
Облегчённая одежда	В течении дня	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течении года	–	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течении года	От 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика	–	Июнь-август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на воздухе	–	В течении года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	На прогулке	Июнь-август		+	+	+	+	+
Выполнение режима проветривания помещений	По графику	Ежедневно, в течении года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	–	Ежедневно, в течении года	t воздуха +15 +16			+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней гимнастики, на физ.	Ежедневно, в течении года	3-5 упражнений			+	+	+

	занятия, на прогулке, после сна							
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август, с учётом погодных условий	С 9.00 до 10.00 по графику 20-30 минут		+	+	+	+
Босохождение по массажным коврикам	После сна	Ежедневно, в течении года	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

5. В воспитательно-образовательном процессе проводится работа, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников; профилактические мероприятия, нетрадиционные формы оздоровления, закаливающие процедуры.

### Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№	Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Диспансеризация	Младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая мед. сестра, врач
<b>II ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	3 раза в неделю Старшая, подготовительная к школе группа- 1 раз в неделю на воздухе	Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4.	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6.	Спортивные игры	Старшая, подгот. к школе группы	2 раза в неделю	Воспитатели
7.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели
9.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Музыкальный руководитель, воспитатели
10.	Неделя здоровья	Все группы	1 раз в год	Старшая медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели

11.	Дополнительная двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
<b>III ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Старшая медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды возникновения инфекций	Старшая медсестра
<b>IV НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкальная терапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях по изобразительной	Музыкальный руководитель, воспитатели
<b>V ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>VI ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно, в 10.00	Воспитатели, младшие воспитатели