Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №22 п. Нефтяников»

(МБДОУ «Д/с №22 п. Нефтяников»)



**Выписка из годового плана МБДОУ «Д/с №22 п. Нефтяников»**

**Пункт 4.8. Работа по охране жизни и здоровья воспитанников**

**Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ**

Здоровье является важнейшим показателем, отражающим основные биологические характеристики ребенка. Профилактическая работа в МБДОУ представляет собой комплекс медико-педагогических мероприятий, направленных на предупреждение рецидивов хронического заболевания.

* ***Модель организации двигательного режима***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
| 1,5-3 года | 3-4 года | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | В помещении | 2 раза в неделю 15 мин. | 2 раза в неделю 20 мин. | 2 раза в неделю 25 мин. | 2 раза в неделю 30 мин. |
| На улице | 1 раз в неделю 15 мин. | 1 раз в неделю 20 мин. | 1 раз в неделю 25 мин. | 1 раз в неделю 30 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно  10 мин. |
| Гимнастика после сна | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно 10 мин. |
| Гигиенические процедуры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  15 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  15 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  25 мин. | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  30 мин. |
| Физкультурные минутки (в середине занятия) | 2 ежедневно во время занятия | 2 ежедневно во время занятия | 2-3 ежедневно во время занятия | 3-4 ежедневно во время занятия |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 15 мин. | 1 раз в месяц 15 мин. | 1 раз в месяц 25 мин. | 1 раз в месяц 30 мин. |
| Физкультурный праздник | - | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| «Неделя здоровья» | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год | 1 раз в год |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки |  | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**Закаливание детей**, включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

-организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, целевые прогулки.

План оздоровительно-профилактических мероприятий на 2023–2024 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Адресность/форма проведения | Время проведения | Ответственный |
| 1. | Провести медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей | Дети всех возрастных групп | Сентябрь, январь, май | Медицинская сестра |
| 2. | **Закаливать детей** |  |  |  |
| 2.1. | Проводить проветривание помещений, в том числе сквозное | По графику | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 2.2. | Следить, чтобы дети носили облегченную одежду | Дети всех возрастных групп | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.3. | Обеспечить сон при открытых фрамугах | Дети всех возрастных групп | Ежедневно в теплую погоду | Воспитатели |
| 2.4. | Принимать детей и проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе | Дети всех возрастных групп | Ежедневно (в теплое время года – лето) | Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию |
| 3. | **Проводить гигиенические процедуры** | |  | |
| 3.1. | Умывание прохладной водой | Дети всех возрастных групп | Ежедневно | Воспитатели |
| 3.2. | Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями | Дети всех возрастных групп | Весна, лето | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели |
| 3.3. | Закаливание солнцем | Индивидуально | В теплое время года (лето) | Воспитатели |
| 4. | **Проводить оздоровительные процедуры после дневного сна** | | |
| 4.1. | Гимнастика пробуждения | Дети всех групп по мере пробуждения | Ежедневно | Воспитатели |
| 4.2. | Самомассаж ушных раковин, стоп, пальчиковый массаж | Дети всех возрастных групп | Ежедневно | Воспитатели |
| 4.3. | Ходьба по дорожкам здоровья | Дети всех возрастных групп | Ежедневно | Воспитатели |
| 5. | **Проводить профилактику вирусных инфекций и иммуносберегающие мероприятия** | | |  |
| 5.1. | Употребление в пищу фитонцидов (лук, чеснок) | Дети всех возрастных групп | В холодное время года | Медицинская сестра |
| 5.2. | Проводить самомассаж | Дети всех возрастных групп | Ежедневно | Воспитатели |
| 5.3. | Обрабатывать бактерицидными лампами группы, спортивный и музыкальный залы |  | Ежедневно | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 6. | **Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (с нагрузкой по группам здоровья)** | | |
| 6.1. | Дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительные досуги | Дети всех возрастных групп | 1 раз в месяц | Инструктор по физическому воспитанию |
| 6.2. | Игры-эстафеты, малоподвижные, подвижные игры | Дети всех возрастных групп | 2 раза в месяц | Инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель |
| 7. | **Снижать психическое напряжение детей, вести коррекционную работу** | | |
| 7.1. | Проводить артикуляционную, дыхательную, зрительную, мимическую пальчиковую гимнастики, логоритмику | Дети всех возрастных групп, по подгруппам и индивидуально | Ежедневно | Специалисты, воспитатели |
| 8. | **Взаимодействовать с родителями в группах, на родительских собраниях и через различные интернет-ресурсы (консультации) по следующим темам:** | | |
| 8.1 | «Профилактика и предупреждение инфекционных заболеваний», «Каким должно быть полноценное питание дошкольника» и т.д. | Информационный уголок здоровья | Сентябрь-май | Медицинская сестра |