

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 7
г. Каменск-Шахтинский

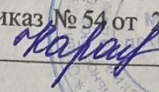
Принято:

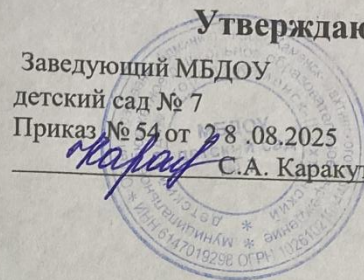
Протокол Педагогического Совета от
28.08.2025. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Управляющего Совета от 28.08.2025 № 1

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ
детский сад № 7
Приказ № 54 от 28.08.2025
 С.А. Каракутова



**План
физкультурно – оздоровительной работы
на 2025-2026 учебный год**

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 7
г. Каменск-Шахтинский

Принято:

Протокол Педагогического Совета от
28.08.2025. № 1

Утверждаю :

Заведующий МБДОУ
детский сад № 7
Приказ № 54 от 28.08.2025
С.А. Каракутова

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Управляющего Совета от 28.08.2025 № 1

**План
физкультурно – оздоровительной работы
на 2025-2026 учебный год**

Цель:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
3. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
4. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
4. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
5. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
6. Введение в физкультурно-оздоровительную работу с детьми закаливающих мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма и повышения его устойчивости к воздействию окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно -гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное –

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

4. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Ожидаемые результаты

1. Формирование у дошкольников представлений о заботе о своем здоровье.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладения навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы работы:

Проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей.

Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
Игровой час(бодрящая гимнастика)	После сна в группе каждый день. Все возрастные группы.	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей. Все возрастные группы.	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.	Воспитатели

Подвижные 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.	воспитатели.
Релаксация	Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятий	Подбираются в соответствии с возрастом детей.	воспитатели.
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели.
«Дорожки здоровья»	После сна ежедневно, вся группа, начиная с младшего возраста. На физкультурных занятиях.	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели,
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от зрительной нагрузки, начиная с младшей группы.	Использование наглядного материала, показ педагогам.	Воспитатели.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедуры.	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Упражнения на кроватках и возле; ходьба по «дорожкам здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях в зависимости от времени года.	Воспитатели

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурные занятия	3 раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с младшего дошкольного возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой.	воспитатели.
Утренняя гимнастика	Ежедневно в физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы.	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели.
Физкультурные досуги, развлечения, спортивные праздники, дни здоровья	В физкультурном зале, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества.	воспитатели.
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др	Воспитатели.

Коррекционные технологии

«Сказкотерапия»	Во второй половине дня, начиная со среднего дошкольного возраста.	Занятия используют для терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения	Воспитатели
Артикуляционная гимнастика	Проводится с детьми, начиная с трех лет, на прогулке, в группе, на занятиях.	Цель – фонематическая грамотная речь без движения.	Воспитатели.

Медико-профилактические технологии

Формы работы	Сроки проведения	Ответственные
Подбор и маркировка мебели с учетом антропометрических измерений	сентябрь	Воспитатели
Контроль за адаптацией детей в 1-ой младшей группе.	в течение года	Мед.сестра (по согласованию) воспитатели
Беседы с родителями вновь пришедших детей о знакомстве с условиями содержания детей.	в течение года	Мед.сестра (по согласованию) воспитатели
Осуществление контроля за физ.воспитанием, режимом дня, утренней гимнастикой, выполнением графика проветривания групп.	ежедневно	Мед.сестра (по согласованию)
Мониторинг заболеваемости детей и сотрудников ДОУ за год.	май	Мед.сестра (по согласованию)

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

1. Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, освещающие вопросы оздоровления.
2. Информационные стенды медсестры о профилактической работе с детьми в ДОУ.
3. Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ.
4. Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Закаливающие мероприятия

Формы	Время проведения	Ответственные
Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели

Утренняя гимнастика на свежем воздухе (в теплое время года)	Утренние часы	Воспитатели
Воздушные ванны во время утренней гимнастики и физкультурных занятий в помещении	Утренние часы	Воспитатели
Облегченная одежда	В течение года	Воспитатели
Соблюдение режима проветривания	В течение года	Воспитатели медсестра (по согласованию)
Прогулки на свежем воздухе (максимальное пребывание)	В течение года	Воспитатели
Сон с доступом свежего воздуха	В теплый период года	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В течение года	Воспитатели
Дозированные солнечные ванны	В летний период	Воспитатели
Соблюдение температурного режима в группе течение дня	В течение года	Воспитатели
Сон без маек	В летний период	Воспитатели
Умывание прохладной водой	В течение года	Воспитатели
Игры с водой	В течение года	Воспитатели
Гигиеническое мытье ног	В летний период	Воспитатели
Босохождение	В течение года	Воспитатели
Контрастное босохождение (травопесок-гравий)	В летний период	Воспитатели
Ходьба по «дорожкам здоровья»	В течение года	Воспитатели
Консультации для родителей по закаливанию детей	В течение года	Воспитатели