

Приложение № 2 к годовому плану

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 29 г. Калуги

План физкультурно-оздоровительной работы

2023-2024 учебный год

Составила:

Кальянова Е.А.

.

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
Обследование			
1.	Диагностическое обследование уровня физического развития, физической подготовленности детей.	2 раза в год (октябрь, апрель)	Воспитатели
2.	Диспансеризация	2 раза в год по плану поликлиники	Медицинская сестра
3.	Уровень физического развития (антропометрия)	2 раза в год (осень, весна)	Воспитатели
Двигательная деятельность			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	Воспитатели
2.	Физкультурные занятия (в зале – в носочках).	• 2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе – старшая и подготовительная группы; • 3 раза в неделю в зале – младшая, средняя группы.	Воспитатели
3.	Оздоровительная гимнастика после дневного сна.	ежедневно	Воспитатели
4.	Спортивные праздники.	2 раза в год (зимний, летний)	Воспитатели. муз. руководитель
5.	Недели Здоровья.	1 раз в квартал	Воспитатели
6.	Физкультурные вечера, досуги.	1 раз в месяц	Воспитатели
7.	Физминутки на занятиях.	ежедневно на каждом занятии	Воспитатели
8.	Минутки тишины.	ежедневно	Воспитатели
9.	Прогулка.	Ежедневно, 2 раза в день	Воспитатели
10.	Подвижные игры различной степени интенсивности в режиме дня.	ежедневно	Воспитатели
11.	Упражнения на развитие (ОРУ, ОД) в т.ч. индивидуальные	Ежедневно	Воспитатели
11.	Упражнения на релаксацию.	на физкультурных занятиях, утренней и оздоровительной гимнастике, в физ. минутках.	Воспитатели

Профилактические и оздоравливающие мероприятия			
1.	Соблюдение санэпидрежима: • режим проветривания; • влажная уборка с применением дез. средств; • кварцевание помещений в период обострения инфекций; • соблюдение длительности пребывания детей на свежем воздухе.	ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
2.	Профилактика гриппа (прививки).	осень	Медицинская сестра
3.	Профилактика гельминтов, педикулеза и т.д.	в течение года	Медицинская сестра
4.	Вакцинация	в течение года по плану	Медицинская сестра
5.	Утренний фильтр	ежедневно	Воспитатели
6.	Своевременная смена одежды согласно температурному режиму воздуха	ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
7.	Прогулки в любую погоду при температуре воздуха не ниже: -15 градусов для детей до 4 лет; -20 градусов для детей 5-10 лет.	ежедневно	Воспитатели, медперсонал
8.	Полоскание рта кипяченой водой после каждого приема пищи	ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
9.	Формирование культурно-гигиенических навыков	в течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
Нетрадиционные методы оздоровления			
1.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания.	Ст. медсестра, мл. воспитатели, воспитатели
2.	Расслабление в повседневной жизни: музыкотерапия, музыкальные паузы, минутки тишины (время шуток и т.д.).	ежедневно	Воспитатели
Закаливание			
1.	Воздушные ванны	ежедневно во время утренней гимнастики, физкультурных занятий, после дневного сна, во время оздоровительной гимнастики после дневного сна	Воспитатели
2.	Проведение физкультурных занятий (в зале в носочках), (на улице в спорт. форме, соответствующей погодным	по расписанию	Воспитатели

	условиям)		
3.	Элементы дыхательной гимнастики	несколько раз в течение дня	Воспитатели
4.	Мытье рук, лица, прохладной водой	в течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
Организация рационального питания			
1.	Введение в рацион овощей, фруктов, натуральных соков	ежедневно	Заведующий
2.	Организация второго завтрака	ежедневно	Заведующий
3.	Выполнение норм и правил организации питания	ежедневно	Работники пищеблока
4.	Соблюдение питьевого режима	ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
5.	Гигиена питания	ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
6.	Соблюдение требований к расстановке мебели	постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели
Пропаганда			
1.	Разъяснительная работа с сотрудниками, родителями о важности закаливания детей.	постоянно	Медперсонал
2.	Использовать наглядную агитацию через уголки здоровья, папки-передвижки, лекции, беседы, консультации, дни открытых дверей.	в течение года	Медперсонал, воспитатели
3.	НОД ОО «Здоровье» (воспитание желания быть здоровым, формирование потребности в здоровом образе жизни)	по перспективному плану дошкольных групп	Воспитатели