

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 233»
от 01.09.2025 года № 1-од

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий
МБДОУ «Детский сад № 233» на 2025-2026 учебный год**

<u>I. Оздоровительная и профилактическая работа</u>	
1) Медицинские профилактические мероприятия	
1. Медицинское сопровождение	✓ Выполнение санитарно-противоэпидемического режима ✓ Анализ посещаемости в различных возрастных группах ✓ Проведение антропометрии с оценкой физического развития. Обеспечение высоты детской мебели росту детей ✓ Определение группы здоровья и группы закаливания детей ✓ Профилактические прививки (по графику), включая специфическую профилактику гриппа и ОРВИ ✓ Неспецифическая профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, гриппа) ✓ Проведение профилактических мероприятий по предупреждению возникновения нарушений зрения; острых кишечных инфекций; травматизма ✓ Обеззараживание воздуха помещений (по графику) ✓ Проветривание помещений (по графику) ✓ Организация утреннего приема детей на участках для прогулок (в теплый период) ✓ Закладывание в нос оксалиновой мази перед прогулкой (ноябрь, январь) ✓ Фитотерапия: - фитонциды (лук, чеснок)
2. Диспансеризация	✓ Ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастных групп врачами-специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог) с последующим заключением педиатра (по графику) ✓ Систематические осмотры врачом-педиатром, начиная с поступления ребенка в ДОУ ✓ Диспансерное наблюдение хронически больных детей ✓ Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу
2) Организация рационального питания	✓ Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами ✓ Витаминизация пищи (добавление в пищу лука, чеснока; увеличение в рационе питания доли свежих овощей, фруктов, соков; С-витаминизация пищи)
3) Психолого-педагогические профилактические мероприятия	
1. Организационные профилактические мероприятия	✓ Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей ✓ Учет гигиенических требований к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения
2. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	✓ Соблюдение адаптационного режима для вновь поступивших и длительно отсутствующих детей ✓ Коррекция учебной нагрузки
3. Психологическое сопровождение развития	✓ Психолого-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период ✓ Создание психологически комфортного климата в ДОУ ✓ Создание у детей собственной побудительной мотивации в различных видах деятельности ✓ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов с детьми ✓ Изучение особенностей развития и социализации детей ✓ Развитие эмоциональной сферы детей с целью профилактики психосоматических заболеваний ✓ Развитие саморегуляции и социальной компетентности детей ✓ Нивелирование нарушений адаптации в детском коллективе и ситуативных эмоциональных расстройств ✓ Развитие познавательной сферы детей ✓ Организация мероприятий по развитию функциональной готовности детей к школе ✓ Создание развивающей предметно-пространственной среды

	II группы раннего возраста, I и II младших групп, ориентированной на развитие сенсорной культуры
4. Работа с детьми по развитию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	✓ Воспитание у детей санитарно-гигиенических навыков (разделы ОП ДО в рамках образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие») ✓ Проведение занятий и индивидуальной работы по ОБЖ (раздел ОП ДО в рамках образовательной области «Социально-коммуникативное развитие» (все возрастные группы))
5. Нетрадиционные формы работы с дошкольниками по физическому воспитанию	✓ Комплекс дыхательный гимнастики ✓ Комплекс при заболеваниях ЛОР-органов и верхних дыхательных путей ✓ Комплекс при заболеваниях системы ОДА (профилактика возникновения плоскостопия, нарушений осанки) ✓ Гимнастика для глаз (включая сюжетные тренажеры и тренажер В.Ф.Базарного)
6. Работа с родителями	✓ Санитарно-просветительская работа с родителями (по требованию, с учетом сезона) ✓ Систематические консультации по преемственности воспитания детей и ухода за ними ✓ Оформление воспитателями информационных уголков для родителей по проблеме оздоровления и физического развития детей ✓ Оформление папки «Физкультурно-оздоровительная работа»
7. Создание условий	✓ Организация уголков движения в группах (постоянно) / на участках для прогулок (в теплый период) ✓ Оснащение физкультурного зала ✓ Оптимизация двигательного режима
4) Медико-педагогический контроль	✓ Мониторинг физического развития и состояния здоровья детей ✓ Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью (наблюдение за организацией и проведением занятий физической культурой, закаляющих мероприятий и прогулок) ✓ Санитарно-педагогический контроль (температурный режим в группе, освещенность в группе, режим обеззараживания воздуха и проветривания)
<u>II. Содействие совершенствованию физического воспитания</u>	
1) Разнообразные виды организации режима двигательной активности	
1. Регламентированная деятельность	✓ Утренняя гимнастика (постоянно) / Утренняя гимнастика на улице (в теплый период) ✓ Занятия физической культурой в помещении ✓ Занятия физической культурой на воздухе ✓ Музыкальная деятельность ✓ Гимнастика после сна (со II младшей группы) ✓ Проведение индивидуальной работы с детьми по физическому совершенствованию на прогулке ✓ Динамические паузы (физкультминутки) (ежедневно) ✓ Динамический час на прогулке (18-20 мин. – младшая, средняя группы; 25-30 мин. – старшая, подготовительная группа) (1 раз в неделю) ✓ Пальчиковая гимнастика (ежедневно) ✓ Развитие навыков ползания (ранний и младший дошкольный возраст) ✓ Координационные и массажные дорожки (в группе, в физкультурном зале, на улице) ✓ Целевая прогулка
2. Частично регламентированная деятельность	✓ Двигательная активность детей на прогулке (проведение подвижных игр, физических и спортивных упражнений) ✓ Двигательная активность детей в утренние и вечерние часы (проведение подвижных игр средней и малой подвижности) ✓ Физкультурные досуги (1 раз в месяц со II младшей группы) ✓ Физкультурные праздники (2 раза в год со средней группы) ✓ День здоровья (1 раз в квартал) ✓ Спортивные игры и упражнения (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, мини-гольф, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам) ✓ Каникулы (неделя здоровья) (4 раза в год – октябрь, декабрь, март, май – в период проведения тематических музыкальных утренников)
3. Нерегламентированная деятельность	✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке
2) Работа с родителями и педагогами	✓ Организация помощи инструктором по физической культуре воспитателям по организации прогулок, физкультминуток, утренней гимнастики и проч. ✓ Информирование педагогов и родителей о состоянии здоровья детей (банк здоровья, Карты показателей здоровья детей)

III. Комплексное закаливание

1)Общеукрепляющие мероприятия	Воздушные и солнечные процедуры: ✓ Проветривание помещения (сквозное, угловое, односторонняя аэрация) ✓ Ванны воздушные (ребенок находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха в помещении) ✓ Сон при открытых окнах ✓ Прогулки в первой и второй половине дня ✓ Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями ✓ Подбор одежды в соответствии с температурным режимом; в соответствии с этапом адаптации ребенка к условиям ДООУ ✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе Водные процедуры: ✓ Игры с водой ✓ Мытье ног пред сном ✓ Мытье рук и лица ✓ Обширное умывание (умывание холодной водой шеи, груди, рук) ✓ Полоскание рта и горла кипяченой водой (со средней группы) ✓ Обливание из шланга общее (в летний период) Физическая активность: ✓ Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице) ✓ Занятия физической культурой в помещении ✓ Занятия физической культурой на воздухе ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Самомассаж биологически важных зон организма – ушных раковин, стоп и кистей рук (младшие группы) ✓ «Игровой самомассаж» (интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания А. Уманской и К.Динейки) (средняя, старшая и подготовительная группы) <i>!!! Самомассаж проводится в течение 1-1,5 мес. в осенне-зимний и весенний период во время эпидемий</i> ✓ Гимнастика после сна (со II младшей группы) ✓ Ходьба босиком в помещении /в группе, в физкультурном зале/ (включая и ходьбу по координационным и массажным дорожкам /ребристая доска, пуговичница/, «дорожкам здоровья») ✓ Ходьба босиком на улице (в летний период) ✓ Подвижные игры в помещении и на улице с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического характера (бег, прыжки, марш, пробежки, игра с мячом) ✓ Спортивные игры и упражнения согласно сезона (кольцеброс, кегли, бадминтон, хоккей, футбол, городки, мини-гольф, баскетбол, волейбол, катание на велосипедах, катание на самокатах, ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам) ✓ Артикуляционная гимнастика ✓ Психогимнастика ✓ Релаксационные упражнения. Использование релаксационной музыки при укладывании на дневной сон
--------------------------------------	--

