



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №19 «Тополёк»**

623620, Свердловская обл., Талицкий район, п. Троицкий, ул. Нагорная, д.1
тел.8(34371)4-17-46, e-mail topolek19@bk.ru

<p>Принято На педагогическом совете Протокол № 1 От «30» августа 2024г.</p>	<p>Утверждено Заведующий МКДОУ «Детский сад №19 «Тополёк» О.В. Шевелёва Приказ № 3008-1ОД от «30» августа 2024г.</p>
---	--

ПЛАН

физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшей группы «Звёздочки» на 2024-2025 учебный год

п. Троицкий

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «ЗВЁЗДОЧКИ»

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;
- развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Работа по физкультурно-оздоровительному направлению проходит через все ведущие виды деятельности МКДОУ «Детский сад №19 «Тополёк» - режимные моменты, игры, образовательную деятельность, взаимодействие с семьёй.

Значение физкультурно-оздоровительных мероприятий

Двигательная деятельность - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию.

Профилактические мероприятия - совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

Традиционные формы оздоровления повышают устойчивость человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды; позволяют детям больше узнать свой организм, свои возможности и слабые места.

Нетрадиционные формы оздоровления помогают мгновенно поднять уровень своей энергетики, быстро улучшить самочувствие, активизировать защитные силы организма.

Закаливание - это комплекс мероприятий с использованием естественных факторов природы, которые формируют и совершенствуют функциональные системы организма, направляют их на повышение иммунитета. Дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

Правильному питанию принадлежит ведущая роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

План физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятие	Периодичность
1. Двигательная деятельность		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2.	Физическая культура: - в помещении - на воздухе	3 раза в неделю: - 2 раза в неделю - 1 раз в неделю
1.3.	Подвижные игры	Ежедневно
1.4.	Гимнастика после сна	Ежедневно
1.5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю
1.6.	Спортивные игры	2 раза в неделю
1.7.	Неделя здоровья	2 раза в год, март-июнь
1.8.	Дополнительная двигательная активность	Ежедневно
2. Профилактические мероприятия		
2.1.	Кислородные коктейли	1 раз в квартал
2.2.	Смазывание носа оксолиновой мазью	Ежедневно
2.3.	Фитонцидотерапия	Ежедневно
2.4.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Ежедневно в неблагоприятные периоды возникновения инфекций
2.5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно
2.6.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, 2-3 раза в день
2.7.	Гимнастика для глаз	Ежедневно
2.8.	Физкультминутки	Ежедневно
2.9.	Оздоровительный массаж	2-3 раза в неделю
2.10.	Соляная комната	2 раза в год
3. Нетрадиционные формы оздоровления		
3.1.	Музыкотерапия	2-3 раза в неделю
3.2.	Релаксация	Ежедневно
4. Закаливание		
4.1.	Воздушные ванны	В течение года
4.2.	Солнечные ванны	В течение года
4.3.	Ходьба босиком по массажным коврикам	Ежедневно
4.4.	Облегчённая одежда детей	В течение года
4.5.	Обширное умывание	Ежедневно
4.6.	Полоскание горла прохладной водой	Ежедневно
4.7.	Прогулки на воздухе	Ежедневно
5. Организация второго завтрака		
5.1.	Соки натуральные, йогурт или фрукты	Ежедневно

Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей.

От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители его здоровью, зависит настроение, состояние физического комфорта ребенка.

Работа с родителями - это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование,

тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения и т. д.:

№	Месяц	Тема
1	Сентябрь	Папка-передвижка «Как не заболеть»
		Стенд «Физкультура дома»
2	Октябрь	Папка-передвижка «Какие прививки важны и нужны»
		Анкета «Здоровье моего ребёнка»
3	Ноябрь	Наглядная информация «Дидактические игры и упражнения для развития мелкой моторики рук и пальцев»
		Памятка «Здоровый образ жизни семьи»
4	Декабрь	Обновление стенда «Закаливающие процедуры»
		Папка-передвижка «Правильное питание для детей»
5	Январь	Буклет «Подвижные игры на зимней прогулке»
		Папка-передвижка «Как не заболеть зимой»
6	Февраль	Консультация «7 полезных привычек для красивой осанки»
		Буклет «Витамины круглый год»
7	Март	Папка-передвижка «Витамины для детей»
		Консультация «Профилактика плоскостопия»
8	Апрель	Обновление стенда «Забота о детских зубах»
		Папка-передвижка «Закаливающие процедуры весной»
9	Май	Папка-передвижка «Идеи зарядок дома и на природе»
		Буклет «Ошибки, которые совершать нельзя»
10	Июнь	Папка-передвижка «Солнце и дети»
		Консультация «Летние игры с водой»
11	Июль	Папка-передвижка «Фрукты и дети»
		Консультация «Поливитамины для детей»
12	Август	Мастер-класс «Физкультура для дома»
		Папка-передвижка «Прогулки на свежем воздухе»