Затверджую

Директор ЗДО Ольга ФУЧКО

План прийнятий на педагогічній раді ЗДО №39

протокол № 1 від 31. 08.2023р.

**Перспективний план проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО №39 «ЖУРАВЛИК» на період 2023-2028рр.**

**1.Забезпечення здорового способу життя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Заходи | вікові групи | термін виконання | відповідільні |
| 1. | Створення умов для оптимальної адаптації дітей у дошкільному закладі | всі групи | протягом року | вихователі,прак-тичний психолог |
| 2. | Забезпечення позитивного психологічного мікроклімату в групах | всі групи | протягом року | вихователі,практич-ний психолог |
| 3. | Регулювання фізичних навантажень на дітей з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей. | всі групи | протягом року | інструктор з фізкуль-тури вихователі, |
| 4. | Заповнення листків здоров'я | всі групи | вересень | старша м\с, сестра медична |
| 5. | Чітке дотримання організації життєдіяльності дітей | всі групи | протягом року | вихователь -методист,  вихователі |
| 6. | Дотримання температурного та санітарно-гігієнічного режимів в приміщеннях | всі групи | протягом року | медичний персонал вихователі, помічники вихователів |
| 7. | Проведення загартувальних процедур відповідно Річного плану загартувальних процедур | всі групи | протягом року | вихователі груп |
| 8. | Проведення різноманітних форм роботи з валеологічного виховання в процесі життєдіяльності дітей:  \* групове заняття з валеології, | всі групи | 1 раз в міс. в день здоров’я  щодня  щодня  щодня  за потребою | педагоги, медичний персонал |
| \* валеохвилинки, | всі групи |
| \* розігрування ситуацій на валеологічну тему під час сюжетно-рольових ігор | всі групи |
| \* партнерська спільна діяльність вихователя і дитини протягом дня. | всі групи |
| \*проведення міні-тренінгів на валеологічну тему | середні та старші групи |
| 9. | Використання інноваційних оздоровчих технологій в освітньому процесі ЗДО:  -різні види масажу /горіховий, пальчико-вий,точковий,масаж долоньок,.../; | всі групи  всі групи | 2-га половина дня | вихователі груп |
| - дихальна гімнастика ; | всі групи | на заняттях з музики, фізкультури,під час ранкової гімнастики | всі пед.працівники |
| - оздоровчий біг; | всі дошкільні групи | щодня перед прогулянкою | вихователі |
| - хвилинки здоров’я | всі групи | щодня між заняттями | вихователі |
| фітбол-гімнастика, | ортопедичні групи | за потребою на заняттях | інструктор з фізкультури |
| пластичний балет. | ортопедичні групи | за потребою на заняттях | інструктор з фізкультури |
| стретчинг, | всі старші групи | за потребою на заняттях | інструктор з фізкультури |
| - пальчикова гімнастика | всі групи | 5 хвилин перед полуденком | вихователі |
| - гімнастика для стоп | всі групи | під час гімнастики пробудження | вихователі |
| - гімнастика для очей | всі групи | впродовж дня | вихователі |
| - «доріжки здоров’я» | всі групи | під час гімнастики пробудження | вихователі |
|  |  |  |  |
|
| 10. | Ігри-релаксації | всі дошкільні групи | в 2-гу пол.дня для зняття емоційного напруження | вихователі груп, практ.психолог |

**ІІ. Організація рухового режиму**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Форми роботи з дітьми | вікові групи | тривалість проведення | відповідальні |
| 1. | Ранкова гімнастика  (у літній період – на свіжому повітрі, в навчальний рік – в добре провітреному приміщенні – музична, спортивна зала,групове приміщення) | 1 молодша група  2 молодша група  середня група  старша група | 4-5хв  5-6хв  6-8хв  8-10хв | вихователі груп, інструктор з фізкультури |
| 2. | Гімнастика пробудження /після денного сну / | всі групи | 6-9 хв. | вихователі груп, |
| 3. | Гімнастика пробудження /після денного сну / в поєднанні з корекційними вправами | ортопедичні групи | 8-11 | вихователі ортопедичних груп |
| 4. | Заняття з ЛФК | ортопедичні групи | 15-25хв відповідно віку дітей 2 рази в тиждень | вихователі ортопедичних груп, медична сестра ЛФК |
| 5. | Фізкультурні заняття | Ясельна група | 15 хв. | фіз.інструктор,  вихователі груп |
| ІІ молодша група | 15 – 20 хв. |
| Середня група | 20 – 25 хв. |
| Старша група | 25 – 30 (40) хв. |
| 6. | Заняття з плавання | 1-ша молодша група | 15 хв. | інструктор з плавання |
| 2-га молодша група | 15 – 20 хв. |
| Середня група | 20 – 25 хв. |
| Старша група | 25 – 30 (40) хв. |
| 7. | Дитячий  туризм /піші перходи/ | ІІ молодша група | 15 – 20 хв. | вихователі та пом.вихователя |
| Середня група | 20 – 25 хв. |
| Старша група | 25 – 30 хв. |
| 8. | Фізкультпаузи (динамічні перерви) | Всі групи | Між малорух-ливими занят-тями до 10 хв. | вихователі |
| 9. | Фізкультхвилинки | Середня група | 1 – 2 хв. 3 – 4 вправи | вихователі |
| Старша група | 1 – 2 хв. 3 – 4 вправи  повторення 4-6р. |
| 10. | Фізкультурні свята  (двічі – тричі на рік) | Середня група | 40 – 50 хв. | фіз.інструктор, інструктор з плавання, вихователі |
| Старша група | 50 – 60 хв. |
| 11. | Фізкультурні розваги  (один-два рази на місяць) | 1-ша молодша група | 15 – 20 хв. | фіз.інструктор |
| 2-га молодша група | 20 – 25 хв. |
| середня група | 25 – 30 хв. |
| старша група | 30 – 40 хв. |
| 12. | Рухливі ігри (сюжетні, безсюжетні, народні, спортивні) протягом дня проводиться : мінімум 5-6\ у теплий сезон 6-7 \ рухливих ігор | ранк.прийом  прогулянка  ввечері | 1-2 ігри молої і сер.рухливості  2-3 ігри різ.рухливост  1-2 ігри молої і середньої рухливості | вихователі |
| 13. | Самостійна рухова діяльність | Всі групи | Вільні від занять години |  |
| 14. | День здоров’я | Всі групи | Перша п’ятниця кожного місяця | всі працівники ЗДО |
| 15. | Тиждень здоров’я | Всі групи | Один раз на квартал – в канікулярний час \11,01,03\ | всі працівники ЗДО |
| 16. | Індивідуальна робота з фізичного розвитку з однією дитиною чи з підгрупою по 2 – 4 дітей | Всі групи | Щодня | вихователі |

**ІІІ. Профілактика захворюваності**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **заходи** | **термін виконання** | **відповідальні** |  |
| 1. | Кварцування приміщення групи | У період епідемії | Медсестра, вихователі |  |
| 2. | Загартування з урахуванням стану здоров’я дітей:  - прогулянки на свіжому повітрі залежно від погодних умов; | щоденно | Вихователі, помічники вихователів |  |
| 3. | Вітамінотерапія.  Вживання:  - настою шипшини та липи;  - часнику та цибулі.  -лимони. | осінньо-зимовий період | Медсестра, кухарі, вихователі, помічники вихователів |  |
| 4. | Дотримання температурного та санітарно-гігієнічного режиму у приміщеннях ЗДО. | постійно | завідувач, медсестри,  помічник вихователя |  |
| 5. | Регулярні огляди дітей щодо виявлення педикульозу,грибкових та шкірних захворювань. | кожні 10 днів | медична сестра, вихователі |  |
| 6. | Проводити контроль за санітарним станом харчоблоку для запобігання виникнення кишкових захворювань. | постійно | медична сестра харчо-блоку, старша медична сестра,завідувач,  шефкухар |  |
| 7. | Здійснювати загальний ранковий огляд з опитуванням батьків щодо стану здоров’я дитини напередодні. | щодня | медсестра, вихователі |  |
| 8. | Заборона проведення масових заходів у період епідемії грипу. | у період епідемії | завідувач |  |
| 9. | Проведення дезинфекції посуду . | щодня | помічник вихователя |  |
| 10. | Провітрювання групових приміщень не менше 3 разів на день впродовж 8-10хв при відсутності дітей. | щодня | помічник вихователя |  |
| 11. | Проведення вологого прибирання усіх приміщень двічі на день із застосуванням хлормістких препаратів. | щодня | помічник вихователя |  |
| 12. | Інформування батьків, дітей і працівників навчального закладу про заходи, які необхідно здійснювати для запобігання виникнення захворювань. | постійно | медична сестра,вихователі |  |
| 13. | Здійснювати контроль за миттям рук після прогулянок та відвідування туалету. | щодня | медична сестра,вихователі |  |
| 14. | Медичний контроль за проведенням занять з фізкультури. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |