

Согласовано

Инструктор по гигиеническому воспитанию  
МБДОУ «ДС №413 г. Челябинска»

*Климентьева Т.А.*



**План по физкультурно – оздоровительной работе  
МБДОУ «ДС № 413 г. Челябинска» на 2024 – 2025 учебный год**

| №<br>п/п                           | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                | Группы ДОУ   | Периодичность | Ответственный                                         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| Нормативно – правовое обеспечение. |                                                                                                                                                                                                                                                            |              |               |                                                       |
| 1.                                 | Изучение нормативно – правовой документации по данному направлению (приказы Минобр. РФ, Минздрав. РФ).                                                                                                                                                     | все педагоги | сентябрь      | старший воспитатель<br>О.В. Гусева                    |
| 2.                                 | Издание приказов об утверждении:<br>- циклограмма работы инструктора по гигиеническому воспитанию, инструктора по физической культуре;<br>- планов профилактических и оздоровительных мероприятий, физкультурных праздников, развлечений специалистов ДОУ. |              | сентябрь      | заведующий ДОУ<br>И.А. Боровинская                    |
| 3.                                 | Составление режимов дня по группам, распределение образовательной деятельности и режимных моментов                                                                                                                                                         |              | август        | старший воспитатель<br>О.В. Гусева                    |
| 4.                                 | Составление режима двигательной активности детей.                                                                                                                                                                                                          |              | август        | инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева |

| 5.                             | Оформление «Журналов здоровья».                                                                                                                                     | все группы ДОУ   | сентябрь                        | воспитатели                                                        |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Организационная работа.</b> |                                                                                                                                                                     |                  |                                 |                                                                    |
| 1.                             | Организация жизни детей адаптационный период и создание комфортного режима.                                                                                         | все группы ДОУ   | в течение года                  | педагог – психолог, воспитатели                                    |
| 2.                             | Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие».                                                              | все группы ДОУ   | в течение года                  | инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева              |
| 3.                             | Подбор оздоровительных упражнений: дыхательная, пальчиковая гимнастика, упражнения на релаксацию, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки и т.п. | все группы ДОУ   | в течение года                  | Воспитатели, инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева |
| 5.                             | Обновление и дополнение физкультурных центров в группах, спортивного зала, спортивным инвентарем и нестандартным оборудованием.                                     | все группы ДОУ   | в течение года                  | инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева, воспитатели |
| <b>Мониторинг</b>              |                                                                                                                                                                     |                  |                                 |                                                                    |
| 1.                             | Определение уровня физического развития. Освоение детьми образовательной области «Физическое развитие».                                                             | все группы ДОУ   | 2 раза в год<br>(сентябрь, май) | инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева              |
| 2.                             | Адаптационный период.                                                                                                                                               | поступившие дети | в течение года                  | педагог - психолог                                                 |
| 3.                             | Анализ заболеваемости дошкольников.                                                                                                                                 | все группы ДОУ   | ежемесячно                      | И.А. Боровинская, врач – педиатр детской поликлиники №7            |
| 4.                             | Диспансеризация.                                                                                                                                                    | все группы ДОУ   | 1 раз в год                     | инструктор по гигиеническому                                       |

|                                 |                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                             |                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                              | Организация сбалансированного пяти разового питания. Присутствие в рационе свежих овощей, фруктов, соков, витаминного напитка из шиповника.                              | все группы ДОУ                                    | ежедневно                                                   | инструктор по гигиеническому воспитанию                                                  |
| 2.                              | Соблюдение питьевого режима в ДОУ                                                                                                                                        | все группы ДОУ                                    | ежедневно                                                   | инструктор по гигиеническому воспитанию, воспитатели                                     |
| <b>Профилактическая работа.</b> |                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                             |                                                                                          |
| 1.                              | Профилактика гриппа и простудных заболеваний, проветривание, утренний фильтр, работа с родителями по вопросам профилактики, использование средств индивидуальной защиты. | все группы ДОУ                                    | осень - весна                                               | Воспитатели, инструктор по гигиеническому воспитанию, старший воспитатель<br>О.В. Гусева |
| 2.                              | Ароматерапия.                                                                                                                                                            | все группы ДОУ                                    | неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Воспитатели, инструктор по гигиеническому воспитанию                                     |
| 3.                              | Проведение утреннего фильтра с термометрией.                                                                                                                             | все группы ДОУ                                    | утренний прием, в течение дня                               | воспитатели                                                                              |
| 4.                              | Вакцинация против гриппа.                                                                                                                                                | все группы ДОУ                                    | осень                                                       | врач – педиатр детской поликлиники №7                                                    |
| 5.                              | Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания.                                                                                                                  | все группы ДОУ                                    | по плану диспансеризации поликлиники                        | инструктор по гигиеническому воспитанию                                                  |
| 6.                              | Проведение бесед с детьми по профилактике травматизма.                                                                                                                   | средняя, старшая, подготовительная к школе группы | 1 раз в квартал                                             | воспитатели                                                                              |
| 7.                              | Осмотр врачами – специалистами детей                                                                                                                                     | все группы ДОУ                                    | в течение года                                              | врачи – специалисты                                                                      |

|                                 |                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                             |                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                              | Организация сбалансированного пяти разового питания. Присутствие в рационе свежих овощей, фруктов, соков, витаминного напитка из шиповника.                              | все группы ДОУ                                    | ежедневно                                                   | инструктор по гигиеническому воспитанию                                                  |
| 2.                              | Соблюдение питьевого режима в ДОУ                                                                                                                                        | все группы ДОУ                                    | ежедневно                                                   | инструктор по гигиеническому воспитанию, воспитатели                                     |
| <b>Профилактическая работа.</b> |                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                             |                                                                                          |
| 1.                              | Профилактика гриппа и простудных заболеваний, проветривание, утренний фильтр, работа с родителями по вопросам профилактики, использование средств индивидуальной защиты. | все группы ДОУ                                    | осень - весна                                               | Воспитатели, инструктор по гигиеническому воспитанию, старший воспитатель<br>О.В. Гусева |
| 2.                              | Ароматерапия.                                                                                                                                                            | все группы ДОУ                                    | неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Воспитатели, инструктор по гигиеническому воспитанию                                     |
| 3.                              | Проведение утреннего фильтра с термометрией.                                                                                                                             | все группы ДОУ                                    | утренний прием, в течение дня                               | воспитатели                                                                              |
| 4.                              | Вакцинация против гриппа.                                                                                                                                                | все группы ДОУ                                    | осень                                                       | врач – педиатр детской поликлиники №7                                                    |
| 5.                              | Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания.                                                                                                                  | все группы ДОУ                                    | по плану диспансеризации поликлиники                        | инструктор по гигиеническому воспитанию                                                  |
| 6.                              | Проведение бесед с детьми по профилактике травматизма.                                                                                                                   | средняя, старшая, подготовительная к школе группы | 1 раз в квартал                                             | воспитатели                                                                              |
| 7.                              | Осмотр врачами – специалистами детей                                                                                                                                     | все группы ДОУ                                    | в течение года                                              | врачи – специалисты                                                                      |

|                          |                                                                             |                                            |                                 |                                                                 | воспитанию |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------|
| Двигательная активность. |                                                                             |                                            |                                 |                                                                 |            |
| 1.                       | Утренняя гимнастика.                                                        | все группы ДОУ                             | ежедневно                       | инструктор по физической культуре Т.А. Климентьева, воспитатели |            |
| 2.                       | Физкультурное занятие в зале.                                               | старшая, подготовительная к школе группы   | 2 раза в неделю                 | инструктор по физической культуре Т.А. Климентьева, воспитатели |            |
|                          |                                                                             | младшая, средняя                           | 3 раза в неделю                 |                                                                 |            |
| 3.                       | Физкультурное занятие на улице                                              | старшая, подготовительная к школе          | 1 раз в неделю                  | инструктор по физической культуре Т.А. Климентьева, воспитатели |            |
| 4.                       | Музыкальные занятия в зале.                                                 | все группы ДОУ                             | 2 раза в неделю                 | Музыкальный руководитель Ю.Е. Горбунова                         |            |
| 5.                       | Прогулки с включением подвижных игр, малоподвижных игр, игровых упражнений. | все группы ДОУ                             | ежедневно                       | воспитатели                                                     |            |
| 6.                       | Гимнастика после дневного сна.                                              | все группы ДОУ                             | ежедневно                       | воспитатели                                                     |            |
| 7.                       | Самостоятельная двигательная деятельность детей.                            | все группы ДОУ                             | ежедневно на прогулке, в группе | воспитатели                                                     |            |
| Активный отдых.          |                                                                             |                                            |                                 |                                                                 |            |
| 1.                       | Физкультурные досуги.                                                       | все группы ДОУ                             | 1 раз в месяц                   | инструктор по физической культуре Т.А. Климентьева              |            |
| 2.                       | Физкультурные праздники.                                                    | средняя, старшая, подготовительная к школе | 1 раз в квартал                 | инструктор по физической культуре Т.А. Климентьева              |            |

|                                |                                                                              |                                      |                               |                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.                             | День здоровья.                                                               | все группы ДОУ                       | 2 раз в год                   | инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева                                                                                    |
| <b>Оздоровительная работа.</b> |                                                                              |                                      |                               |                                                                                                                                          |
| 1.                             | Обеспечение воздушного режима в помещениях ДОУ.                              | все помещения ДОУ                    | ежедневно                     | инструктор по гигиеническому воспитанию, сотрудники ДОУ,                                                                                 |
| 2.                             | Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях. | все помещения ДОУ                    | ежедневно                     | заместитель заведующего по АХЧ Бруль Г. А., воспитатели                                                                                  |
| 3.                             | Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни.     | все группы ДОУ                       | ежедневно                     | воспитатели                                                                                                                              |
| 4.                             | Гимнастика для стимуляции речевых центров: логоритмика.                      | группы компенсирующей направленности | методика учителя - логопеда   | учитель – логопед Л.В. Машкина, учитель – логопед А.Р. Храмова, учитель-логопед И.А. Сельнищина, музыкальный руководитель Ю.Е. Горбунова |
| 5.                             | Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.         | все группы ДОУ                       | ежедневно                     | воспитатели                                                                                                                              |
| 6.                             | Корригирующая гимнастика.                                                    | по показаниям и назначениям врача    | 1 раз в неделю                | инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева                                                                                    |
| 7.                             | Психогимнастика.                                                             | группы компенсирующей                | методика педагога - психолога | педагог – психолог                                                                                                                       |

|                                           |                                                                                                                                        | направленности                             |                                                                                               |                                 |  |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| 8.                                        | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.                                                                                     | все группы ДОУ                             | постоянно                                                                                     | педагог – психолог, воспитатели |  |
| 9.                                        | Упражнение на релаксацию.                                                                                                              | все группы ДОУ                             | перед дневным сном, в НОД                                                                     | воспитатели                     |  |
| 10.                                       | Прогулка на свежем воздухе.                                                                                                            | все группы ДОУ                             | 2 раза в день                                                                                 | воспитатели                     |  |
| 11.                                       | Применение здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности ДОУ: музыкотерапия, танцтерапия, сказкотерапия, пескотерапия. | все группы ДОУ                             | методика специалиста и воспитателя                                                            | специалисты, воспитатели        |  |
| <b>Закаливающие мероприятия.</b>          |                                                                                                                                        |                                            |                                                                                               |                                 |  |
| 1.                                        | Босохождение.                                                                                                                          | все группы ДОУ                             | теплый, холодный период, первая половина дня, до сна, во время игровой деятельности в группе. | воспитатели                     |  |
| 2.                                        | Облегченная одежда у детей по погоде.                                                                                                  | все группы ДОУ                             | теплый, холодный период, в течение дня                                                        | воспитатели                     |  |
| 3.                                        | Обширное умывание рук, лица, шеи прохладной водой после сна.                                                                           | средняя, старшая, подготовительная к школе | теплый, холодный период                                                                       | воспитатели                     |  |
| 4.                                        | Ходьба по дорожкам «Здоровье».                                                                                                         | все группы ДОУ                             | теплый период                                                                                 | воспитатели                     |  |
| 5.                                        | Обливание рук и ног на улице.                                                                                                          | все группы ДОУ                             | теплый период                                                                                 | воспитатели                     |  |
| 6.                                        | Применение воздушно – солнечных ванн.                                                                                                  | все группы ДОУ                             | теплый период                                                                                 | воспитатели                     |  |
| <b>Организация рационального питания.</b> |                                                                                                                                        |                                            |                                                                                               |                                 |  |

| декретированных возрастов. |                                                                          |                                                   |                      | детской поликлиники №7                                                                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Взаимодействие с семьей.   |                                                                          |                                                   |                      |                                                                                                        |
| 1.                         | Консультации для родителей по физкультурно – оздоровительной работе.     | все группы ДОУ                                    | 1 раз в два месяца   | Педагог – психолог, инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева                              |
| 2.                         | ППК.                                                                     | все группы ДОУ                                    | по запросу родителей | специалисты ДОУ                                                                                        |
| 3.                         | Мастер – класс по проблемам питания, воспитания и развития дошкольников. | все группы ДОУ, информационные блоги на сайте ДОУ | ежемесячно           | старший воспитатель<br>О.В. Гусева, инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева, воспитатели |
| 4.                         | Оформление информационных стендов для родителей.                         | все группы ДОУ                                    | по запросу родителей | специалисты ДОУ, воспитатели                                                                           |

| декретированных возрастов. |                                                                          |                                                   |                      | детской поликлиники №7                                                                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Взаимодействие с семьей.   |                                                                          |                                                   |                      |                                                                                                        |
| 1.                         | Консультации для родителей по физкультурно – оздоровительной работе.     | все группы ДОУ                                    | 1 раз в два месяца   | Педагог – психолог, инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева                              |
| 2.                         | ППК.                                                                     | все группы ДОУ                                    | по запросу родителей | специалисты ДОУ                                                                                        |
| 3.                         | Мастер – класс по проблемам питания, воспитания и развития дошкольников. | все группы ДОУ, информационные блоги на сайте ДОУ | ежемесячно           | старший воспитатель<br>О.В. Гусева, инструктор по физической культуре<br>Т.А. Климентьева, воспитатели |
| 4.                         | Оформление информационных стендов для родителей.                         | все группы ДОУ                                    | по запросу родителей | специалисты ДОУ, воспитатели                                                                           |