

**План физкультурно – оздоровительной работы
групп дошкольного образования МБОУ СОШ №11
на 2023-2024 год**

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи физического воспитания дошкольников.

- 1.Создание условий в группах дошкольного образования для обеспечения физического и психического благополучия каждого ребенка.
- 2.Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
- 3.Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
- 4.Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, привычки к здоровому образу жизни.

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Организационно-методическая работа				
Неделя Здоровья «Движение – основа здоровья детей»	2 мл. – подготовит.	1 раз в год	воспитатели	октябрь
Семинар-практикум для педагогов «Способы закаливания дошкольников»	Все группы	1 раз в год	Старший воспитатель	Сентябрь
Встреча со спортсменами района Зарядка с чемпионом	Старшая – подготовит	1 раз в квартал	воспитатели	В течение года
Спортивный праздник «Зимние забавы»	средняя – подготовит	1 раз в квартал	воспитатели	Январь
Спортивный праздник ко Дню защитника отечества	средняя – подготовит	1 раз в квартал	воспитатели	Февраль
«Веселые старты» совместное физкультурно-спортивное мероприятие детей подготовительной гр. и первоклассников	подготовит. гр.	1 раз в год	воспитатели	Февраль

Консультация для молодых специалистов «Как воспитать здорового ребенка»	Молодые педагоги	1 раз в год	воспитатели	Март
Тематический выпуск стенгазет: «Семейка», посвященный развитию спорта в семье	Все группы	1 раз в год	воспитатели	Март

Педсовет № 2 Тема «Формирование культуры здорового образа жизни и любви к спорту у детей через интеграцию различных видов деятельности и закаливания с целью сохранения и укрепления здоровья» - итоги тематического контроля «Организация закаливающих мероприятий с детьми» - обсуждение открытых просмотров презентаций проектов ЗОЖ - видеопрезентация «Выходи играть во двор» (игры нашего двора: прошлое и настоящее) - сообщение из опыта работы по теме: «Физкультура на прогулке как средство физического развития и укрепления здоровья воспитанников»	Все группы	1 раз в год	Старший воспитатель, воспитатели	Ноябрь
Консультации для педагогов «Физкультурно-оздоровительная направленность по реализации оздоровительной работы	Все группы	1 раз в год	музыкальный руководитель, воспитатели	Апрель
Спортивное развлечение «Космическое путешествие»	Старшая – подготовит	1 раз в квартал	воспитатели	Апрель
Спортивный праздник посвященный дню физкультурника	Старшая – подготовит	1 раз в год	воспитатели	Август
Спортивные досуги	Все группы	2 раза в месяц	музыкальный руководитель, воспитатели	Июнь-август
Участие воспитанников в соревнованиях по лёгкой атлетике среди воспитанников муниципального образования Крымский район	Старшая – подготовит	1 раз в год	воспитатели	Май
Велопробег «Спорт, здоровье, радость, смех – принесет во всем успех!»	Все группы	1 раз в год	музыкальный руководитель, воспитатели	Июнь-август
Охрана психического здоровья				

Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные игры- забавы	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости				
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
Профилактика гриппа - гриппол	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	воспитатели	Октябрь-ноябрь

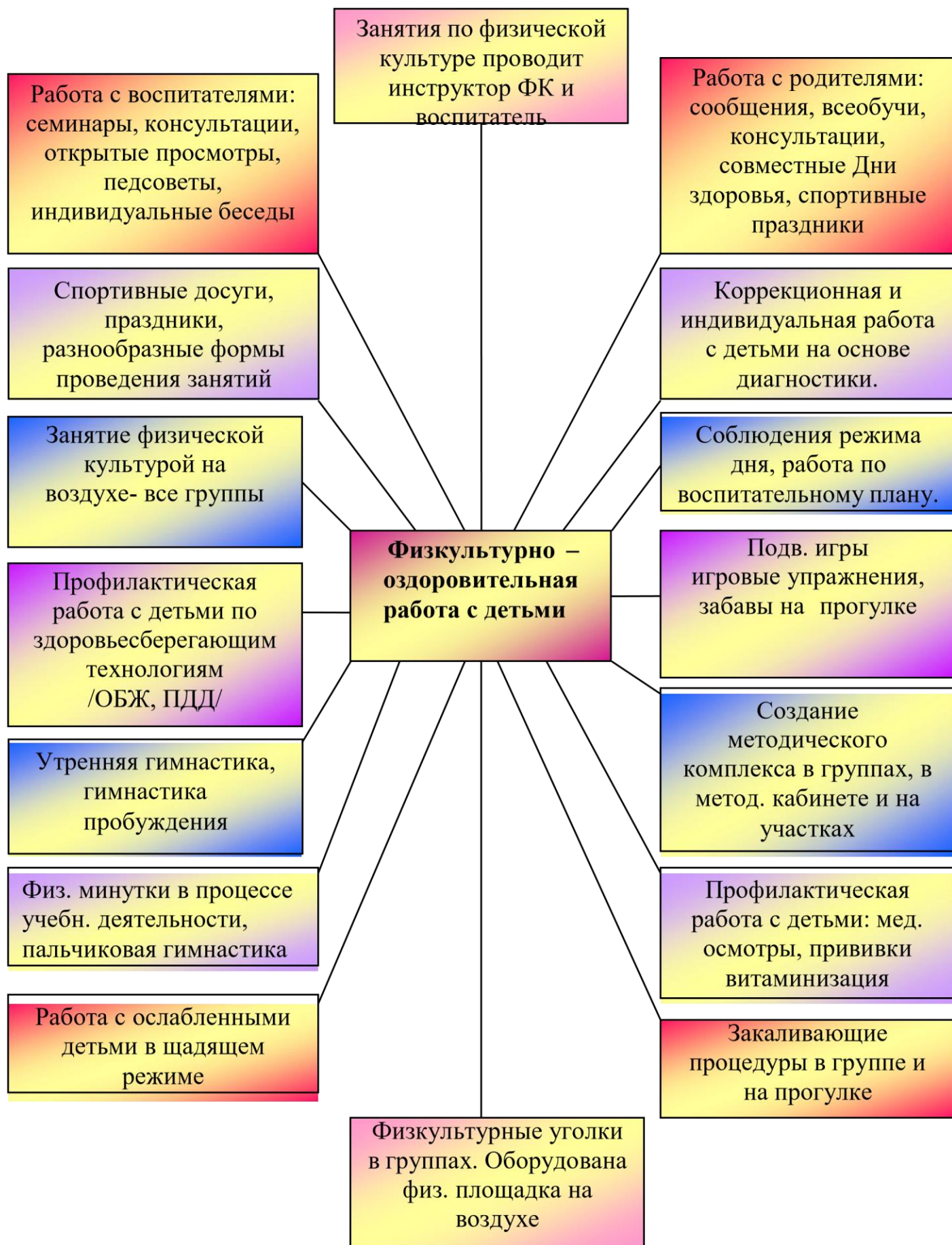
Оксолиновая мазь	Все группы	Ежедневно	воспитатели родители	Ноябрь – декабрь, март-апрель
Кварцевание групповых помещений	Все группы	Ежедневно	Помощники воспитателя	В течение года
Оздоровление фитонцидами				
Ароматизация помещений (чесночные бусы), тарелочки с чесноком , луком	Все группы	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Осенне-зимний период
Подбор в группах комнатных растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха	Все группы	ежегодно	Воспитатели	В течение года

Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
Воздушные, солнечные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по траве	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июль – август
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно, перед и после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Средняя, старшая, подг. гр.	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обливание кистей рук прохладной водой	Все группы	Перед сном	Воспитатели, помощники воспитателя	В течение года
Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой	Все группы	После приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года

Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья

Валеологические	Со 2 мл. гр.	1 раз в неделю	Воспитатель	В течение года
Оздоровительный бег на прогулке	Средняя, старшая, подг. гр.	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Подвижные и спортивные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
Гимнастика для глаз	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Физкультурные минутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Динамические паузы (двигательные разрядки)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
День здоровья	Все группы	1 раз в неделю	воспитатели	В течение года
Час спортивной игры	Все группы	1 раз в неделю	воспитатели	В течение года
Физкультурные занятия в зале и на прогулке	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Гимнастика после сна	Все группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
Физкультурные досуги	Средняя, старшая, подг. гр.	1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года
Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей				
Мониторинг состояния здоровья детей	Все группы	1 раз в год	Старший воспитатель	В мае
Диагностика физической подготовленности	Все группы	2 раза в год	Воспитатели	Сентябрь, май
Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей				

<p>Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия, информационные материалы в родительских уголках. Пропаганда с родителями по оздоровлению детей в домашних условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> -полоскание полости рта на ночь отварами трав: ромашка, мята, шалфей, -прием детьми контрастного комфортного душа, -выполнение стопотерапии (из тастика с прохладной водой в теплый) -прием свежих фруктов и фруктовых соков -выполнение дыхательной гимнастики (надувание шаров, поочередное дыхание одной ноздрей) - ежедневная ходьба босиком по ковровым покрытиям и по траве и почве летом, -час родительской грамотности по вопросам закаливания и здоровьесбережения воспитанников 	2мл-подг	В течение года, согласно плана работы с родителями	Ст. воспитатель, воспитатели, психолог	В течение года по плану
Оптимизация режима				
<p>Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.</p>	2 младшая	ежедневно	Воспитатели, педагогпсихолог	В течение года



Комплекс ежедневных оздоровительных мероприятий в группах дошкольного образования МБОУ СОШ №11

1. Прием детей в группе (в теплый период на свежем воздухе) с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика.
3. Физкультминутки, динамические паузы во время образовательной деятельности.
4. Двигательная деятельность в группе, на прогулке.
5. Прогулка: дневная, вечерняя.
6. Оптимальный двигательный режим.
- 7.«Чесночные бусы» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна.
10. Гимнастика для глаз.
- 11.Закаливание: хождение босиком по массажным дорожкам, обливание кистей рук прохладной водой, воздушные ванны, полоскание зева кипяченой охлажденной водой.