

**ПЛАН**  
**физкультурно – оздоровительной работы**  
**групп дошкольного образования МБОУ СОШ №11 на 2024-2025 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 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
<b>Организационно-методическая работа</b>				
Неделя Здоровья «Движение – основа здоровья детей»	2 мл. – подготовит.	1 раз в год	Инструктор по ФК, воспитатели	октябрь
Шпаргалка для педагога «Физкультурно-оздоровительный климат в семье»	Все группы	1 раз в год	Инструктор по ФК	Сентябрь
Встреча со спортсменами района «Зарядка с чемпионом»	старшая – подготовит	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
Спортивный праздник «Зимние забавы»	средняя – подготовит	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели	Январь
Спортивный праздник ко Дню защитника отечества	средняя – подготовит	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели	Февраль
«Веселые старты» совместное физкультурно-спортивное мероприятие детей подготовительной гр. и первоклассников	подготовит. гр.	1 раз в год	Инструктор по ФК, воспитатели	Февраль
Консультация для молодых специалистов «Как воспитать здорового ребёнка»	Молодые педагоги	1 раз в год	Инструктор по ФК, воспитатели	Март

Тематический выпуск стенгазет: «Спортик», посвященный развитию спорта в семье	Все группы	1 раз в год	Инструктор по ФК, воспитатели	Март
Памятки «Активный отдых семьи. Как организовать?»	Все группы	1 раз в год	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели	Ноябрь
Спортивное развлечение «Космическое путешествие»	Старшая – подготовит	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели	Апрель
Спортивный праздник посвященный дню физкультурника	Старшая – подготовит	1 раз в год	Инструктор по ФК, воспитатели	Август
Спортивные досуги	Все группы	2 раза в месяц	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели	Июнь-август
Участие воспитанников в соревнованиях по лёгкой атлетике среди воспитанников муниципального образования Крымский район	Старшая – подготовит	1 раз в год	Инструктор по ФК, воспитатели	Май
Велопробег «Спорт, здоровье, радость, смех – принесет во всем успех!»	Все группы	1 раз в год	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели	Июнь-август
<b>Охрана психического здоровья</b>				
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры- забавы.	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
<b>Профилактика заболеваемости</b>				
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
Оксалиновая мазь	Все группы	Ежедневно	Медсестра, родители	Ноябрь – декабрь, март-апрель
Кварцевание групповых помещений	Все группы	Ежедневно	Медсестра	В течение года
<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
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	В течение дня ежедневно	Воспитатели	В течение года
<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
Воздушные, солнечные ванны (облегченная одежда соответствует	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

сезону 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
<b>Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья</b>				
Валеологические игры	Со 2 мл. гр.	1 раз в неделю	Воспитатель, инструктор ФК	В течение года
Оздоровительный бег на прогулке	Средняя, старшая, подг. гр.	Ежедневно	Воспитатели, инструктор ФК	В течение года
Подвижные и спортивные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатель, инструктор ФК	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, инструктор ФК	В течение года
День здоровья	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
Час спортивной игры	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор по ФК, воспитатели	В течение года
Физкультурные занятия в зале и на прогулке	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели, инструктор ФК	В течение года
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, инструктор ФК	В течение года
Гимнастика после сна	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор ФК	В течение года
Физкультурные досуги	Средняя, старшая, подг. гр.	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор ФК	В течение года
<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>				
Мониторинг состояния здоровья детей	Все группы	1 раз в год	Медицинская сестра	В мае

Диагностика физической подготовленности	Все группы	2 раза в год	Воспитатели, инструктор ФК	Сентябрь, май
<b>Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</b>				
<p>Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия, информационные материалы в родительских уголках. Пропаганда с родителями по оздоровления детей в домашних условиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-полоскание полости рта на ночь отварами трав: ромашка, мята, шалфей,</li> <li>- прием детьми контрастного комфортного душа,</li> <li>-выполнение стопотерапии ( из тазика с прохладной водой в теплый)</li> <li>-прием свежих фруктов и овощных соков</li> <li>- выполнение дыхательной гимнастики (надувание шаров, поочередное дыхание одной ноздрей)</li> <li>- ежедневная ходьба босиком по ковровым покрытиям и по траве и почве летом</li> </ul> <p>Час родительской грамотности по вопросам закаливания и здоровьесбережения воспитанников</p>	1мл-подг	В течение года, согласно плана работы с родителями	Ст. воспитатель, воспитатели, психолог, медсестра	В течение года по плану
<b>Оптимизация режима</b>				
Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	1 младшая	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года

Занятия по физической культуре проводит инструктор ФК и воспитатель

Работа с воспитателями: семинары, консультации, открытые просмотры, педсоветы, индивидуальные беседы

Работа с родителями: сообщения, всеобучи, консультации, совместные Дни здоровья, спортивные праздники

Спортивные досуги, праздники, разнообразные формы проведения занятий

Коррекционная и индивидуальная работа с детьми на основе диагностики.

Занятие физической культурой на воздухе- все группы

Соблюдения режима дня, работа по воспитательному плану.

**Физкультурно – оздоровительная работа с детьми**

Профилактическая работа с детьми по здоровьесберегающим технологиям /ОБЖ, ПДД/

Подв. игры игровые упражнения, забавы на прогулке

Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения

Создание методического комплекса в группах, в метод. кабинете и на участках

Физ. минутки в процессе учебн. деятельности, пальчиковая гимнастика

Профилактическая работа с детьми: мед. осмотры, прививки витаминизация

Работа с ослабленными детьми в щадящем режиме

Закаливающие процедуры в группе и на прогулке

Физкультурные уголки в группах. Оборудована физ. площадка на воздухе

## **Комплекс ежедневных оздоровительных мероприятий в группах МБДОУ центр № 10**

1. Приём детей в группе ( в теплый период на свежем воздухе) с обязательным осмотром, термометрией и выявлении жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультминутки, динамические паузы во время образовательной деятельности
4. Двигательная НОД 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