

Заведующий МБДОУ № 67 «Поляночка» г. Калуги

Утверждаю
Р.Н.Короткова

Выписка из годового плана работы

План мероприятий физкультурно – оздоровительной работы

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ul style="list-style-type: none">• Гибкий режим;• занятия по подгруппам;• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием спортивных уголков в группах);• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности		<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика;• прием детей на улице в теплое время года;• физкультурные занятия;• двигательная активность на прогулке;• физкультура на улице;• подвижные игры;• физкультминутки на занятиях;• гимнастика после дневного сна;• физкультурные досуги, забавы, игры;• музыкально-ритмические движения;• игры, хороводы, игровые упражнения;• оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;• логоритмическая гимнастика
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none">• утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;• утренняя гимнастика;• облегченная форма одежды;• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);• солнечные ванны (в летнее время);• обширное умывание
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none">• контрастное обливание ног (в теплое время года)• дорожка здоровья (в теплое время года)
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none">• организация второго завтрака (соки, фрукты);• введение овощей и фруктов в обед и полдник;• питьевой режим
Диагностика уровня физического развития		<ul style="list-style-type: none">• диагностика уровня физического развития;• обследование логопедом

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе

№ /п	Содержание	Группа	Периодичность	Ответствен.	Время
1	<i>Оптимизация режима</i>				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	1	Ежедневно	Ст.вос-ль воспитатели	В теч. года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (Карты индивидуальных нагрузок по возрастам)	1-12	Однократно	медсестра, воспитатели	В теч. года
2	<i>Организация двигательного режима</i>				
2.1	Физкультурные занятия	1 2-12	2 раза в неделю 3 раза в неделю	Воспитатели	В теч. года
2.2	Гимнастика пробуждения	1- 12	Ежедневно	Воспитатели	В теч. года
2.3	Спортпрогулки с включением подвижных игровых упражнений	1-12	3 раза в неделю	Воспитатели	В теч. года
2.4	Музыкально-ритмические занятия (по плану муз.руководителя)	1-12	2 раза в неделю	Муз.работники к воспитатели	В теч. года
2.5	Спортивный досуг	1-12	1 раз в месяц	Воспитатели	В теч. года
2.6	Пальчиковая гимнастика	старшие	3-4 раза в день	Воспитатели логопед	В теч. года
2.7	Физкультминутки	1-12	Ежедневно во время статичных занятий	Воспитатели	В теч. года
3	<i>Профилактика заболеваемости</i>				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	1-12	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	Воспитатели	В теч. года

3.2	Чесочно-луковые закуски	1-12	Ежедневно в обед	медсестра воспитатели	Октябрь апрель
4	Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка				
4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	1-12	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	1-12	Ежедневно	Воспитатели, медсестра, ст.вос-ль	В течение года
4.3	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	1-12	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.4	Умывание прохладной водой	1-12	Ежедневно	Воспитатели	лето

Система закаливающих мероприятий в ДОУ

Содержание	Возрастные группы			
	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
1.Элементы повседневного закаливания Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей От +21 ⁰ до +19 ⁰ С От +20 ⁰ до +18 ⁰ С От +20 ⁰ до +18 ⁰ С От +20 ⁰ до +18 ⁰ С			
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
Одностороннее проветривание	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 ⁰ С			

(в присутствии детей)				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 ⁰ С			
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
	+21 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С
Во время дневного сна	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С
2. Воздушные ванны Прием детей на воздухе	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в группе, одежда облегченная - +18 ⁰ С В теплое время года - на участке детского сада			
	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С
Физкультурные занятия	2 занятия в зале. Форма спортивная. Одно занятие на воздухе. Одежда облегченная.			
Прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
	-5 ⁰ С	-5 ⁰ С	-10 ⁰ С	-10 ⁰ С
Хожение босиком	Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20 ⁰ С и выше В холодное время года в помещении на физкультурном занятии при соблюдении нормативных температур, но не менее +18 ⁰ С			
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; Температура воздуха в помещении не менее +18 ⁰ С			
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 ⁰ С ниже нормы			
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры (в холодное время года)		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до шеи, водой комнатной температуры (в тёплое время года)	
3.Специальные закаливающие воздействия	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его			

	эмоциональный настрой.	
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период	Во время прогулки в летне-оздоровительный период
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна

План спортивных досугов и развлечений На 2022 – 2023 уч.год

№	Мероприятия	группы	срок
1.	Спортивно-музыкальный праздник посвящённый «Дню знаний» «Осенний концерт»	младшие средние старшие подготовительные	сентябрь
2.	«В гостях у бабушки Аладушки» «Улетают птицы»	младшие средние	Октябрь
3.	«Осенняя ярмарка»	старшие подготовительные	
4.	«В гости к сказкам»	младшие средние	ноябрь
5.	«Игры со сказками»	старшие подготовительные	
6.	«Всем ребятам нравится зима»	младшие средние	декабрь
7.	«К нам приходит Новый год»	старшие подготовительные	
8.	«Звери Деда мороза»	младшие средние	январь
9.	«Снежная королева»	старшие подготовительные	
10.	«Путешествие в страну здоровья»	младшие средние	февраль
11.	«Русские богатыри»	старшие подготовительные	
12.	«Широкая масленица»	младшие средние	март

13.	Петрушка – помощник»	старшие подготовительные	
14.	«Три подружки»	младшие средние	апрель
15.	«Голоса весеннего леса»	старшие подготовительные	
16.	«День рождение сороки»	младшие средние	Май
17.	«День Победы» музыкально-спортивный праздник	старшие подготовительные	
18.	«В лесу»	младшие средние	июнь
19.	«Новые друзья»	старшие подготовительные	
20.	«Птички на дорожке»	младшие средние	июль
21.	«Праздник воды»	старшие подготовительные	
22.	«Сказки из мешка»	младшие средние	август
23.	День семьи «Прощай лето!»	старшие подготовительные	