Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Чернореченский детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТ:

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕН:

Приказом заведующего
МДОБУ «Чернореченский ДСКВ»
№78-ОД от 30.08.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E4BF682DC367FA4EC84D8E9C2AB04124
Владелец: Кацай Ирина Павловна
Действителен: с 24.10.2022 до 17.01.2024

План физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста на 2023-2024 учебный год

(Приложение №5)

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлением работы в МДОБУ «Чернореченский ДСКВ» с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание и развитие дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; вариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристик тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого, физическое воспитание должно быть неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но также и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

Цели физкультурно-оздоровительной работы:

1. Физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья детей
2. Снижение заболеваемости, снижение риска возникновения осложнений после заболеваний.
3. Усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы:

1. Создать условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.
2. Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.
3. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
4. Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.
5. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.
6. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

План физкультурно-оздоровительной работы
на 2023-2024 учебный год МДОБУ «Черноречeнский ДСКВ»

№	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
	Организация двигательной активности		
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю-1 раз на свежем воздухе	воспитатели
3.	Игровые, занимательные занятия в бассейне (Структурное подразделение №1)	1 раз в неделю	воспитатели
4.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	воспитатели
5.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика;	ежедневно	воспитатели

	— массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; — упражнения на релаксацию; — логоритмические упражнения; — физкультминутки.		
8.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели
9.	Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	ежедневно в течение дня	воспитатели, муз. руководитель
Профилактические мероприятия			
1.	Аромотерапия — в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; — чесночные «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед.работник
3.	Облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный	ежедневно	воспитатели
4.	Проветривание по графику	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	воспитатели
2.	Прогулка на воздухе.	2 раза в день	воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	воспитатели
4.	Хождение по массажным коврикам с целью закаливания и профилактики плоскостопия	Ежедневно после сна	воспитатели
5.	Мытье рук	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	май-август	воспитатели
Спортивные досуги			
1.	«Вот и лето прошло».	сентябрь	воспитатели
2.	«Фестиваль подвижных игр».	октябрь	воспитатели
3.	«Подружились мы с мячом».	ноябрь	воспитатели
4.	«Осенние спортивные игры»	декабрь	воспитатели
5.	«Зимние забавы».	январь	воспитатели

6.	«День Защитника Отечества».	февраль	воспитатели, муз. руководитель
7.	«Веселые ребята».	март	воспитатели
8.	«Мама, папа, я – спортивная семья» - спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели, муз. руководитель
9.	«Бравые солдаты».	май	воспитатели, муз. руководитель
Работа с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей.	сентябрь-декабрь	воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	воспитатели
4.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	воспитатели
5.	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	воспитатели
6.	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	воспитатели
7.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	воспитатели
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	воспитатели
9.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели

Перспективный план ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2023 -2024 учебный год.

Месяц	Группы младшего дошкольного возраста	Группы старшего дошкольного возраста
Сентябрь	Диагностика. Игровые упражнения на коррекцию эмоциональной сферы. Соблюдение температурного режима в физкультурном зале. Правильная организация прогулки и её длительность. Облегчённая одежда для детей на физкультурном занятии и в группе.	Диагностика. Релаксационные упражнения с использованием музыки (музыкотерапия). Игровые упражнения для мышечной релаксации. Детский игровой массаж. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз Дозированный оздоровительный бег на воздухе
Октябрь	Босохождение - закаливающие процедуры для ног. Облегчённая одежда в группе и на физкультурном занятии. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Гимнастика после сна. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки Использование в пищу чеснока, лука и лимона.	Босохождение – закаливающие процедуры для ног. Правильная организация прогулки и её длительность. Игровые упражнения для, мышечной релаксации с использованием музыки (музыкотерапия). Детский игровой массаж. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.

Ноябрь	Полоскание горла холодной водой. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Гимнастика после сна. Профилактика плоскостопия и осанки. Босохождение – закаливающие процедуры для ног.	Релаксационные упражнения с использованием музыки (музыкотерапия). Детский игровой массаж. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Дозированный оздоровительный бег на воздухе Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Гимнастика для глаз.
Декабрь	Босохождение. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Профилактика ОРЗ – использование в пищу чеснока, лука и лимона. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Профилактика нарушений плоскостопия.	Полоскание горла прохладной водой. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
Январь	Босохождение. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Профилактика нарушений плоскостопия.	Босохождение Полоскание горла прохладной водой. Использование в пищу чеснока лука и лимона. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.

Февраль	Босохождение. Дыхательная гимнастика Профилактика плоскостопия. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
Март	Босохождение. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе
Апрель	Босохождение. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений санки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе

Май	Босохождение. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Утренняя гимнастика на воздухе. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе