

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад №36

«Кэрэчээн» с.Чаранг»

Протокол № 1 от 1 сентября 2023

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ «Детский сад №36

«Кэрэчээн» с.Чаранг»

Т.К.Бурцева



02/25 от 01.09.2023

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №36 «КЭРЭЧЭЭН» С.ЧАРАНГ»**

МР «УСТЬ-АЛДАНСКИЙ УЛУС (РАЙОН)» НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Комплектный план физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ разработан по Федеральной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №36 «Кэрэчээн» с.Чаранг», которая разработана на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой, 2020г. программы для дошкольных образовательных организаций РС(Я) «Тосхол» сост. Семенова С.С., Ефимова Д.Г., Андросова Ю.В. 2014г. комплексной программы физического воспитания для ДОУ РС(Я) под ред. С.И.Захарова 2002г.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование их физического развития приобщения к здоровому образу жизни.

Основные задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех организмов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

1. ООД по физкультуре

- традиционные занятия с использованием релаксации;
- занятия, построенные на дыхательных упражнениях, играх;
- нетрадиционные занятия.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

2.1. Модель организации двигательного режима

Формы организации	II группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Занятия	30мин в неделю	45мин в неделю	1ч в неделю	1ч 15мин в неделю	1ч30мин в неделю

Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10-15 мин.
Оздоровительная гимнастика после сна	5 – 6 мин.	5 – 6 мин.	5 – 8 мин.	5 – 10 мин.	10-15 мин.
Подвижные игры	Не менее 2 – 4 раз в день				
	6 – 10 мин.	6 – 10 мин.	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	15-20 мин.
Спортивные игры	-	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю				
	Лыжи 10 мин.	Лыжи 10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами				
	5 – 7мин.	5 – 7мин.	8 – 10 мин.	10 мин.	15 мин.
Музыкальная деятельность (часть)	2 раза в неделю				
	3 – 5 мин.	3 – 5 мин.	5 мин.	7 – 10 мин.	10-15 мин.
Двигательные игры под музыку	5 – 10 мин. 1 раз в неделю	5 – 10 мин. 1 раз в неделю	10 – 15 мин. 1 раз в неделю	15 – 20 мин. 1 раз в неделю	20-30 мин. 1раз в неделю
Спортивные развлечения	1 раз в неделю				
	20 мин.	20 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.
Спортивные праздники	2 раза в год				
	20 – 25 мин.	20 – 25 мин.	20 – 25 мин.	50 – 60 мин.	60 мин.
День здоровья	1 раз в неделю				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами				

2.2. Система оздоровительной работы.

Младший дошкольный возраст

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей в группе (утренний фильтр)	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-10 минут

Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно t 21-23*С t 19-20*С
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5-10 минут
Одежда детей в группе	Облегченная
Гимнастика дыхательная	Ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Оздоровительная гимнастика, пробежка по массажным дорожкам, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей 5-10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раза в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет 40-60 минут
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут

Старший дошкольный возраст.

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей в группе (утренний фильтр)	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 минут
Воздушно-температурный режим: В группе В спальне	Ежедневно t 21-23*С t 19-20*С
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течении 10-15 минут
Одежда детей в группе	Облегченная
Динамические паузы	Ежедневно 2-5 минут. По мере утомленности
Гимнастика для глаз	Ежедневно 3-5 минут. В любое свободное время в зависимости от интенсивности нагрузки.
Гимнастика дыхательная	Ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Оздоровительная гимнастика, пробежка по массажным дорожкам, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей 5-10 минут

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раза в день 15-20 минут
Целевые прогулки, походы	1 раз в месяц 60-120 минут
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут

2.3. Профилактические работы.

Форма организации	Периодичность проведения
Фитотерапия	Ежедневно
Витаминотерапия С-витаминизация третьего блюда, йодомарин 100	Ежедневно
Профилактические прививки	По прививочному календарю
Профилактика ОРЗ, гриппа	Ежедневно
Кварцевание помещений, групп. Проветривание, влажная уборка	Ежедневно

2.4. Организация рационального питания.

Введение овощей и фруктов в обед и в полдник	Овощные салаты Фруктовые салаты Натуральные соки Свежие овощи Свежие фрукты	Круглогодично
Питьевой режим		Ежедневно
Употребление свежего мяса, молочных продуктов местного производства	Различные блюда из мяса Молочные продукты	Круглогодично
Употребление свежемороженой ягод	Брусничный морс	Круглогодично
С-витаминизация III блюд	Витаминный чай	Круглогодично

2.5. Совместная оздоровительная работа МБДОУ и семьи.

Работа ведется в дистанционной форме.

Консультации	По вопросам формирования здорового образа жизни
--------------	---

Беседы с родителями	О состоянии здоровья детей по заключению профилактических осмотров
Профилактическая работа	Распространение памяток, буклетов, брошюр