План комплекса

оздоровительных

мероприятий

на 2022-2023 гг.

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

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

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательно - воспитательного процесса и всех видов деятельности

- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

**-** организация здоровье сберегающей среды в ДОУ

**-** обеспечение благоприятного течения адаптации

**-** выполнение санитарно-гигиенического режима

**2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов

**-** изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

**-** систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

**-** составление планов оздоровления

**-** определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**Физкультурно-оздоровительное направление**

**-** решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Мероприятия** | **Группы** | **Периодичность** | **Ответственные** |
| 1. | **Обеспечение здорового ритма жизни**  - щадящий режим / в адаптационный период/  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | младшая группа  Все группы | Ежедневно в адаптационный  период  Ежедневно | Воспитатели  Воспитатели |
| 2. | **Двигательная активность** | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2.2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию   * в группе; * на улице. | Все группы | 2 р. в неделю  1 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.3. | Элементы спортивных игр | Старшая,  подготовительная | 2 р. в неделю | Воспитатели |
| 2.4. | Активный отдых   * спортивный час; * физкультурный досуг | Все группы | 1 р. в неделю  1 р. в месяц | Воспитатели |
| 2.5. | Физкультурные праздники (зимой, летом)  «День здоровья»  «Весёлые старты» | Все группы | 1 р. в год  1 р. в год | Воспитатели |
| 2.6. | Каникулы (занятия не проводятся) | Все группы | 2 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком ) | Воспитатели |
| 3. | **Закаливание** |  |  |  |
| 3.1. | Воздушные ванны | Все группы | После дневного сна | Воспитатели |
| 3.2. | Ходьба босиком по дорожкам здоровья | Все группы | После дневного сна | Воспитатели |
| 3.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течение дня | Воспитатели,  помощник воспитателя |
| 3.4. | Мытьё рук, лица холодной водой | Все группы | Несколько раз в день | Воспитатели  помощник воспитателя |

**Модель двигательного режима по всем возрастным группам**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.)  в зависимости от возраста детей | | | | |
|  |  | 1-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | в помещении | 2 раза в неделю  8-10 | 2 раза в неделю  15-20 | 2 раза в неделю  20-25 | 2 раза в неделю  25-30 | 2 раза в неделю  30-35 |
| на улице | 1 раз в неделю  8-10 | 1 раз в неделю  15-20 | 1 раз в неделю  20-25 | 1 раз в неделю  25-30 | 1 раз в неделю  30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 | Ежедневно  5-7 | Ежедневно  5-7 | Ежедневно  5-7 | Ежедневно  5-7 |
| подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  8-10 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  15-20 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  20-25 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  25-30 | Ежедневно  2 раза (утром и вечером)  30-40 |
| физкультминутки  (в середине статического занятия) | 2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц  10 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  30 | 1 раз в месяц |
| физкультурный праздник | \_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ | 2 раза в год  до 45мин. | 2 раза в год  до 60 мин. | 2 раза в год  до 60 мин |
| день здоровья | \_\_\_\_\_\_\_ | 1раз  в квартал | 1раз  в квартал | 1раз  в квартал | 1раз  в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |