

**Система физкультурно-оздоровительной работы
в МБДОУ № 33 «Радуга» на 2024-2025 учебный год.**

Задачи физического воспитания:

- 1) Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных сил организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- 2) Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, достижение определённого уровня физической подготовки.
- 3) Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности.
- 4) Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребности в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- 5) Обеспечение физического и психического благополучия.

**Для реализации этих задач в нашем дошкольном учреждении
используются комплексные средства физического воспитания.**

Средства физического воспитания									
Гигиенические факторы			Закаливание		Физические упражнения				
Режим	Рациональное питание	Гигиена одежды и помещения	В повседневной жизни	Специальные меры закаливания	Спортивные игры	Физкультурные занятия	Спортивные праздники и развлечения	Утренняя гимнастика	Подвижные игры

Условия для физического воспитания:

- Оборудован спортивный зал.
- Физкультурные уголки в групповых помещениях.
- Спортивный выносной инвентарь на прогулку.

Принцип организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм питания в соответствии с требованиями СанПин;
- гигиена приёма пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Содержание оздоровительной работы.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Использование вариативных режимов для пребывания детей в детском саду.	На период адаптации. На период карантина.	ОП МБДОУ № 33 «Радуга» АОП МБДОУ № 33 «Радуга» Режимы дня, утверждённые заведующим МБДОУ.
2. Коррекция учебной нагрузки.	Утвердить максимальную нагрузку в соответствии с требованиями СанПиН. <i>Ранний возраст:</i> Длительность НОД - не более 10 минут. <i>2 младшая группа:</i> Продолжительность НОД не	ОП МБДОУ № 33 «Радуга» АОП МБДОУ № 33 «Радуга» Режимы дня, утверждённые заведующим МБДОУ. Система образовательной работы, утверждённая заведующим МБДОУ. Расписание занятий,

	<p>более 15 минут, перерыв не менее 10 минут. <i>Средняя группа.</i> продолжительность НОД не более 20 минут, перерыв не менее 10 минут. <i>Старшая группа:</i> продолжительность НОД не более 25 минут, перерыв не менее 10 минут. <i>Подготовительная к школе группа:</i> продолжительность НОД не более 30 минут, перерыв не менее 10 минут.</p>	<p>утверждённое заведующим МБДОУ. СанПиН</p>
3. Пребывание на воздухе.	<p>Приём детей на улице (тёплый период). Прогулки: - утренняя (тёплый период); - дневная; - вечерняя.</p>	<p>ОП МБДОУ № 33 «Радуга» АОП МБДОУ № 33 «Радуга» Режимы дня, утверждённые заведующим МБДОУ</p>

Организация двигательной активности детей.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Регламентируемая деятельность.	<p>Физкультурные занятия. Утренняя гимнастика.</p>	<p>ОП МБДОУ № 33 «Радуга» АОП МБДОУ № 33 «Радуга» Режимы дня, утверждённые заведующим МБДОУ Примерное расписание НОД Режим двигательной активности.</p>
2. Частично регламентируемая деятельность.	<p>Физкультурные минутки. Физические упражнения после сна. Подвижные игры. Спортивные досуги. Развлечения. Дни здоровья.</p>	<p>Режим двигательной активности.</p>
3. Самостоятельная двигательная активность детей.	<p>В музыкальном зале. В групповой комнате. На прогулке.</p>	

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни.	Вариативность режимов. Гибкий режим. Организация микроклимата и режима дня.	Все группы
2.	Физические упражнения.	Утренняя гимнастика. Физкультурные занятия. Физкультурные минутки. Подвижные и динамичные игры. Профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз, улучшение осанки). Спортивные игры. Пешие прогулки, экскурсии.	Все группы. Старшие, подготовительные
3.	Гигиенические и водные процедуры.	Умывание. Мытьё рук. Игры с водой. Обеспечение чистоты среды.	Все группы.
4.	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное в отсутствие детей). Прогулки на свежем воздухе. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы
5.	Активный отдых	Развлечения, праздники. Игры-забавы. Дни здоровья. Каникулы.	Все группы.
6.	Диетотерапия	Рациональное питание. Индивидуальное меню (для аллергиков).	Все группы
7.	Световая и цветовая терапия	Обеспечение светового режима. Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы.
8.	Музыкальная терапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов. Музыкальное оформление фона занятий. Музыкальная театральная деятельность. Хоровое пение.	Все группы.
9	Закаливание	Игровой самомассаж. Дыхательная гимнастика.	Все группы
10.	Пропаганда ЗОЖ	Эколого – валеологические мероприятия. Занятия по ОБЖ. Игровые мероприятия, беседы.	Все группы

План физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Ежедневно	Гимнастика под музыку. Физкультурные минутки. Дыхательная гимнастика. Хожение босиком. Свето-воздушные ванны.	В соответствии с режимом дня. Графиком двигательной активности.	Все группы
Два раза в неделю	Физкультурные занятия	В соответствии с режимом и графиком двигательной активности	Все группы.
Сентябрь	Участие в городских спорт.соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 час	Старшие группы.
Октябрь	Эстафеты на улице	30-35 минут	Старшая группа Средняя группа.
Ноябрь	«Джунгли зовут!» спортивный праздник	35-40 минут	Старшие и подготовительные к школе группы
Декабрь	«Покатались санки вниз» развлечение (улица)	20-30 минут	Средняя группа Старшая группа
Январь	«Конкурс снежных построек»	30-35 минут	Старшая группа
Февраль	Спортивный праздник, совместный с папами детей, посвященный Дню защитников Отечества «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	30-40 минут	Средние, старшие и подготовительные к школе группы
Март	Проектная деятельность «Неделя здоровья»	30-35 минут	Средняя, старшая группа.
Апрель	«Кого встретил колобок» развлечение	20 минут	Первая младшая группа
Май	Спортивный праздник, посвящённый Дню Победы.	40 минут	Средняя, старшая группа.
Июнь	«Летние старты» спортивный праздник	40 минут	Старшие и подготовительные к школе группы