

МБДОУ «Детский сад № 33 «Радуга»

П Р И К А З

от 01.09.2023 № 98

об утверждении системы физкультурно-оздоровительной работы
в МБДОУ № 33 «Радуга» на 2023-2024 учебный год.

С целью организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 33 «Радуга» и на основании Протокола Педагогического совета от 29.08.2023 года № 1:

1. Утвердить систему физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 33 «Радуга» на 2023-2024 учебный год (Приложение № 1).

2. Дегтяренко Е.С. разместить утвержденную систему на официальном сайте МБДОУ.

Заведующий



Кузнецова Е.П.

Е.С. (Дегтяренко Е.С.)

**Система физкультурно-оздоровительной работы
в МБДОУ № 33 «Радуга» на 2023-2024 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
используется комплексно средства физического воспитания.**

Средства физического воспитания									
Гигиенические факторы			Закаливание		Физические упражнения				
Режим	Рацио- нальное питание	Гигиена одежды и помещения	В повсе- дневной жизни	Специаль- ные меры закаливания	Спор- тивные игры	Физкуль- турные за- нятия	Спортивные праздники и развлечения	Утренняя гимна- стика	Подвиж- ные игры

Условия для физического воспитания:

- Оборудован спортивный уголок в музыкальном зале
- Физкультурные уголки в групповых комнатах
- 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.	Типовой режим на тёплый период на холодный период. Щадящий (после болезни). На период адаптации. На период карантина. На время каникул.	ОП МБДОУ № 33 «Радуга» АОП МБДОУ № 33 «Радуга» Режимы дня утверждённые заведующим МБДОУ.

2. Коррекция учебной нагрузки.	<p>Утвердить максимальную нагрузку в соответствии с требованиями. Ранний возраст. 10 занятий в неделю, продолжительностью 10 – 15 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Младшая группа. 11 – 12 занятий в неделю продолжительностью 15 – 20 минут, перерыв не менее 10 минут. Средняя группа. До 15 занятий в неделю продолжительностью 20 минут, перерыв не менее 10 минут. Старшая подготовительная группа. 18 занятий продолжительностью 25 – 30 минут, перерыв не менее 10 минут.</p>	<p>ОП МБДОУ № 33 «Радуга» АОП МБДОУ № 33 «Радуга» Режимы дня утверждённые заведующим МБДОУ. Система образовательной работы, утверждённая заведующим МБДОУ. Расписание занятий в МБДОУ утверждённое заведующим МБДОУ. Инструктивно-методическое письмо "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения".</p>
3. Пребывание на воздухе.	<p>Приём детей на улице (тёплый период). Прогулка. Утренняя (тёплый период). Дневная. Вечерняя. Перед ночным сном.</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 регламентированная деятельность.	<p>Физкультурные минутки. Физические упражнения после сна. Подвижные игры. Спортивный досуг. Развлечения. Дни здоровья.</p>	<p>1. Режим двигательной активности.</p>
3. Самостоятельная двигательная активность детей.	<p>В музыкальном зале. В групповой комнате. На прогулке.</p>	<p>1. Режим двигательной активности.</p>

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни.	Вариативность режимов. Гибкий режим. Организация микроклимата и стиля жизни группы. Учёт лунного ритма. Учёт атмосферного прогноза.	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.	Все группы. - - - - Средняя, старшая, подготовительная
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); Сон при открытых фрамугах (в хорошую погоду). 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 (аллергиков).	Все группы
7.	Световая и цветовая терапия.	Обеспечение светового режима; Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы.
8.	Муз терапия	Музсопровождение режимных моментов; Музыкальное оформление фона занятий; Музтеатральная деятельность; Хоровое пение.	Все группы.
9	Спец. закаливание	Босоножье; Игровой массаж; Обширное умывание; Дыхательная гимнастика.	Все группы - ст. под. гр. Все группы.
10.	Пропаганда ЗОЖ	Эколого – валеологические мероприятия; Спецзанятия (ОБЖ). Курс лекций, бесед. Периодическая печать.	Все группы Ст. под. гр. Все группы -

План физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Ежедневно	Гимнастика под музыку. Физкультурные минутки. Дыхательная гимнастика. Хождение 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, посвященный Дню Победы.	40 минут	Средняя, старшая группа.
Июнь	«Летние старты» спортивный праздник	40 минут	Старшие и подготовительные к школе группы