

Структурное подразделение МКОУ «Востровская средняя школа»  
Волчихинского района Алтайский край  
детский сад

Рассмотрен  
Педагогическим советом  
Протокол № 3 от 12.08.2022

Утверждён  
И.о. директора  
МКОУ «Востровская средняя школа»  
Турчина И.В.



План физкультурно-оздоровительной работы  
На 2022 -23 учебный год в старшей разновозрастной группе

Составлен:  
Воспитателем  
МКОУ «Востровская СШ»  
Хожаевой А.В.

с.Вострово, 2022 г.

## Пояснительная записка

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание 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 культурой; 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 критически 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 в группе 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 2022 -2023 учебный год в старшей разновозрастной группе**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятий</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Организация двигательной активности</b>			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели,
3.	Прогулки с включением	ежедневно, 2 раза	воспитатели

	подвижных и народных игр	в день	
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	воспитатели
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели
<b>Профилактические мероприятия</b>			
1.	– Ароматерапия – 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.	Проветривание по графику	ежедневно	воспитатели

<b>Закаливающие мероприятия</b>			
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 дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	май-август	воспитатели
<b>Спортивные досуги</b>			
1.	«День здоровья».	сентябрь	воспитатели
2.	«Фестиваль подвижных игр».	октябрь	воспитатели
3.	«Весёлые старты»	ноябрь	воспитатели
4.	«Зимние состязания»	декабрь	воспитатели
5.	«День здоровья»	январь	воспитатели
6.	«День Защитника Отечества»	февраль	воспитатели
7.	«Веселые ребята»	март	воспитатели
8.	«День здоровья»	апрель	воспитатели

9.	«Бравые солдаты»	май	воспитатели
<b>Работа с родителями</b>			
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

Структурное подразделение МКОУ «Востровская средняя школа»  
Волчихинского района Алтайский край  
детский сад

Рассмотрен  
Педагогическим советом  
Протокол №

Утверждён  
И.о. директора  
МКОУ «Востровская средняя школа»  
\_\_\_\_\_ Турчина И.В.

План физкультурно-оздоровительной работы  
На 2022 -23 учебный год в старшей разновозрастной группе

Составлен:  
Воспитателем  
МКОУ «Востровская СШ»  
Хожаевой А.В.

с.Вострово, 2022 г.