



Утверждаю:
Директор ГБОУ ЦО «Эрудит»
Фидарова Э.Х.

**План оздоровительных мероприятий ДО
на 2020 – 2021 уч.г.**

Физкультурно-оздоровительных мероприятий

(закаливающие мероприятия, двигательный режим, система индивидуальной работы)

Задачи физического развития		
Оздоровительные: - охрана жизни и укрепление здоровья; - обеспечение нормального функционирования всех органов 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 организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.	Воспитательные: - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; - разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Методы физического развития		
Наглядные: - наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно - слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Словесные: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	Практические: - повторение упражнений без изменения и с изменением; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме.

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответст-венные	Сроки
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
	Определение Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все возрастные группы		Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	все возрастные группы	3 раза в неделю (ср., ст., подгот. гр. – 1 занятие на прогулке)	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	все возрастные группы	ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений		ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкальные занятия	все возрастные группы	2 раза в неделю	Муз.руководитель, Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	все возрастные группы	По плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно, 3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года

	Занятия по здоровому образу жизни	все возрастные группы	Один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели	В течение года
	Утренняя гимнастика	все возрастные группы	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
	Физкультминутки	все возрастные группы	Ежедневно, Во время НОД 2-5 мин по мере утомляемости детей	Воспитатели	В течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	все возрастные группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Дезинфекция помещений	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все возрастные группы	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
5	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону)	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года

	года)				
	Прогулки на воздухе	все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	все возрастные группы	Ежедневно, После дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все возрастные группы	Во время прогулки, во время НОД	Воспитатели	Июнь – август
	Гимнастика после сна	все возрастные группы	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5 - 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30

виды двигательной активности (на улице)						
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа			2 раза в день по 1ч 50 мин - 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин - 2 часа
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				