Выписка из годового плана на 2022-2023 учебный год

Физкультурно-оздоровительная работа на год

***Система оздоровительной работы на 2022 - 2023 учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Группы | Периодичность | Ответственные |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни**  - щадящий режим / в адаптационный период/  - гибкий режим дня  - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  - организация благоприятного микроклимата | младшая группа  Все группы  Все группы | Ежедневно в адаптационный  период  ежедневно ежедневно | педагоги групп |
| **2.** | **Двигательная активность** | Все группы | Ежедневно | педагоги групп |
| 2.1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | педагоги групп |
| 2.2. | Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию   * в зале; * на улице. | Все группы  Все группы | 2 р. в неделю  1 р. в неделю | педагоги групп |
| 2.3. | Спортивные упражнения (санки, лыжи и др.) | Во всех группах | 2 р. в неделю | педагоги групп |
| 2.4. | Элементы спортивных игр | Все группы | 2 р. в неделю | педагоги групп |
| 2.6. | Физкультурные праздники (зимой, летом)  «День здоровья»  «Весёлые старты» | все группы  подготовительная | 1 р. в год  1 р. в год | педагоги групп |
| 2.7. | Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится) | Все группы | 1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком ) | педагоги групп |
| 2.8. | Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия) | Все группы | В неблагоприятный период (осень, весна) | педагоги групп |
| 2.9. | Фитонезидотерапия (лук, чеснок) | Все группы | В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе) | педагоги групп |
| **3.** | **Закаливание** |  |  | педагоги групп |
| 3.2. | Ходьба босиком | Все группы | Лето | педагоги групп |
| 3.3. | Облегчённая одежда детей | Все группы | В течении дня | педагоги групп |
| 3.4. | Мытьё рук, лица | Все группы | Несколько раз в день | педагоги групп |
| 3..5 | Полоскание горла солевым раствором | Средняя – старшая группы | 1 раз после обеда | педагоги групп |

**Здоровье сберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы**  **работы** | **Время проведения**  **в режиме дня, возраст детей** | **Особенности**  **методики проведения** | **Ответственные** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья*** | | | |
| **Игровой час**  **(бодрящая**  **гимнастика)** | После сна в группе каждый день. | Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений | педагоги групп |
| **Динамические паузы** | Во время занятий 2— 5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы | Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз | педагоги групп |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Все возрастные группы | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр | педагоги групп |
| **Пальчиковая гимнастика** | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени | педагоги групп |
| **Гимнастика**  **для глаз** | Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога | педагоги групп |
| **Дыхательная гимнастика** | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур | педагоги групп |
| ***Технологии обучения здоровому образу жизни*** | | | |
| **Физкультурные занятия** | Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад | педагоги групп |
| **Утренняя**  **гимнастика** | Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. Все возрастные группы | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей | педагоги групп |
| **Занятия по здоровому образу жизни** | Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы |  | педагоги групп |
| **Физкультурные досуги,**  **праздники** | Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие | педагоги групп |