

Принят
на Общем собрании работников
от 12.05.2020 №4

Утвержден
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 247»
от 27.05.2020 № 41

КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН

**физкультурно - оздоровительной
работы с детьми**

(летний период)

МБДОУ «Детский сад № 247»

2020 год

Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий		<ul style="list-style-type: none"> • занятия по подгруппам • оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах) • индивидуально-дифференцированный подход • щадящий режим • рациональное питание • занятия по ОБЖ
Организация двигательного режима		<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • физкультурные занятия в зале и на прогулке • двигательная активность на прогулке • подвижные игры и физические упражнения на прогулке • физкультминутки • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры • музыкально-ритмические движения • индивидуальная работа по развитию движений • самостоятельная двигательная активность
Оздоровительные мероприятия		<ul style="list-style-type: none"> • упражнения на укрепление ОДА • дыхательная гимнастика в игровой форме • гимнастика для глаз • музыкотерапия
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • прием детей на свежем воздухе • утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры) • облегченная форма одежды • физкультурные занятия • прогулка • хождение босиком • сон с доступом воздуха (+19 °С ... +18 °С) • сквозное проветривание • одностороннее проветривание • гигиенические процедуры • солнечные ванны • воздушные ванны • обширное умывание

	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none">• дорожка «Здоровья»• воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями• ножные ванны• босохождение• купание в бассейне
	Организация сбалансированного питания	<ul style="list-style-type: none">• организация второго завтрака (соки, фрукты);• введение овощей и фруктов в обед и полдник;• питьевой режим
	Диагностика уровня физического развития	<ul style="list-style-type: none">• диагностика уровня физического развития;• составление карт индивидуальной нагрузки

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе

№ п/п	Содержание	Закаливающее воздействие	Периодичность	Длительность (мин. в день)				
				1-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.Создание условий								
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима		Ежедневно					
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (Карты индивидуальных нагрузок по возрастам)		Однократно (май-июнь)					
1.3	Занятие по подгруппам		ежедневно	8-10	до 15			
1.4	Индивидуально-дифференцированный подход		ежедневно					
1.5	Щадящий режим		адаптационный период					
1.6	Занятия по ОБЖ		1 раз в неделю	8	15	20	25	30
2.Организация двигательного режима								
2.1	Утренняя гимнастика	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно	3-5	5-7	5-10	7-10	7-10
2.2	Физкультурные занятия	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	3 раза в неделю	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
2.3	Двигательная активность на прогулке	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно 3 раза в день	с учетом погодных условий				
				до 6час	до 7час	до 7час	до 8час	до 8час
2.4	Самостоятельная двигательная активность	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно под руководством воспитателя	продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
2.5	Музыкально-ритмические занятия (по плану ПДО)		2 раза в неделю (3-4года) 3 раза в неделю (5-7 лет)	-	до 15	до 20	до 25	до 30

2.6	Спортивный досуг	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	1 раз в квартал	15-20	20-25	20-25	20-25	20-25
2.7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно во время прогулок	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
2.8	Индивидуальная работа по развитию движений	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в неделю на прогулке	до 5	до 10	до 10	до 15	до 15
2.9	Физкультминутки	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно во время статичных занятий	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями				
2.10	Физкультурный праздник	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в год,	-	до 45	до 60	до 60	
2.11	Гимнастика после дневного сна	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	ежедневно	до 5	до 10	до 10	до 10	
<i>3.Оздоровительные мероприятия</i>								
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	3 раза в день:	до 5	до 5	до 5	до 5	до 5
3.2	Упражнения на укрепление ОДА	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно на зарядке, прогулке, после сна, физ.занятиях	до 5	до 5	до 10	до 10	до 10
3.5	Гимнастика для глаз	Профилактика заболевания глаз	ежедневно	В течении всего дня				
3.6	Музыкотерапия	Оформление музыкального фона	ежедневно					
3.7	С-витаминизация готовых блюд		ежедневно					
<i>4.Закаливание в повседневной жизни</i>								
4.1	Прием детей на свежем воздухе	Сочетание свето-воздушной ванны	Ежедневно утром	Температура воздуха выше +0 С				
4.2	Утренняя гимнастика	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна, облегченная одежда)	Ежедневно	3-5	5-7	5-10	7-10	7-10
4.3	Физкультурные занятия	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	2-3 раза в неделю	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
4.4	Прогулка	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	ежедневно	более 4-4,5 часа				

4.5	Хождение босиком	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно	5-15				
4.6	Воздушно-температурный режим	Воздушная ванна	Ежедневно	В соответствии с действующими СанПиН				
4.7	Умывание прохладной водой	Сочетание свето-воздушной ванны	Ежедневно	Индивидуально, в зависимости от погодных условий				
4.8	Полоскание горла (рта) после еды	Закаливание водой в повседневной жизни	Ежедневно	-	3-5	3-5	3-7	3-7
				Подготовка и сама процедура				
4.9	Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	Ежедневно	5-7	5-7	5-10	7-10	7-10
<i>5. Закаливание специально организованное</i>								
5.1.	Воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно	3-5	5-10	5-10	5-10	5-10
5.2.	Купание в бассейне	Сочетание свето-водо-воздушной ванны с физическими упражнениями	Ежедневно	-	до 7	до 8	до 8	до 10
5.3.	Душ для стоп и ног	Сочетание свето-водо-воздушной ванны	Ежедневно	до 5	до 5	до 5	до 5	до 5
5.4.	Дорожка «Здоровья»	Сочетание свето-воздушной ванны	Ежедневно	до 5	до 5	до 5	до 5	до 5
5.5.	Босохождение	Сочетание свето-воздушной ванны	Ежедневно	5-30				