

**План физкультурно-оздоровительной работы**  
**на 2024-2025 учебный год**  
**в разновозрастной дошкольной группе «Звездочка»**  
**МБОУ «Тинская СШ № 3 им. В.Т. Комовича»**

**Воспитатели: Федорович О.М.**

**Гоппе А.В.**

**Цели 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 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.
7. Укреплять здоровье и закаливание детей,
8. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников;
9. Повышать физическую работоспособность, устойчивость к заболеваниям;
10. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**План оздоровительной работы**

**на 2024-2025 учебный год**

| № п/п                                      | Содержание мероприятий | Периодичность | Ответственные |
|--------------------------------------------|------------------------|---------------|---------------|
| <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 подвижных и народных игр                                                                                                                                                                                                                       | ежедневно, 2 раза в день                       | воспитатели                   |
| 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:<br>– гимнастика для глаз;<br>– пальчиковая гимнастика;<br>– дыхательная гимнастика;<br>– массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;<br>– упражнения на релаксацию;<br>– физкультминутки. | ежедневно                                      | воспитатели                   |
| 7.                                  | Оздоровительный бег                                                                                                                                                                                                                                                  | ежедневно на прогулке                          | воспитатели                   |
| <b>Профилактические мероприятия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |                               |
| 1.                                  | – Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке;<br>– Чесночные «киндеры»                                                                                                                                                                                | ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ | воспитатели                   |
| 2.                                  | Профилактические прививки                                                                                                                                                                                                                                            | сезонные                                       | воспитатели, мед. работник    |
| 3.                                  | Проветривание по графику                                                                                                                                                                                                                                             | ежедневно                                      | Воспитатели, пом. воспитателя |
| 4.                                  | Технология воздействия цвета                                                                                                                                                                                                                                         | ежедневно                                      |                               |

### Спортивные досуги, развлечения

|    |                                                                                       |          |             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| 1. | «Народные игры- залог здоровья».                                                      | сентябрь | воспитатели |
| 2. | «Фестиваль подвижных игр».                                                            | октябрь  | воспитатели |
| 3. | «Подружились мы с мячом»                                                              | ноябрь   | воспитатели |
| 4. | «Спортландия»                                                                         | декабрь  | Воспитатели |
| 5. | «Зимние забавы»                                                                       | январь   | воспитатели |
| 6. | «Сильные и смелые- мужчины нашей группы»                                              | февраль  | воспитатели |
| 7. | «А ну-ка, мамочки»                                                                    | март     | воспитатели |
| 8. | «Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья | апрель   | воспитатели |
| 9. | «Бравые солдаты»                                                                      | май      | Воспитатели |

### Закаливающие мероприятия

|    |                                                                                |                |             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|
| 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 массажным дорожкам с целью закаливания и профилактики плоскостопия | ежедневно      | воспитатели |
| 5. | Мытье рук до локтей                                                            | ежедневно      | воспитатели |
| 6. | Игры с водой                                                                   | май-июнь       | воспитатели |
| 7. | Хождение босиком по траве                                                      | июнь           | воспитатели |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                             |                                              |             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------|
| 8.                                                                 | Оздоровительные упражнения на поддержание правильной осанки                                                                                                                                                 | сентябрь-июнь                                | воспитатели |
| 9.                                                                 | Прием детей на свежем воздухе (в теплое время года)                                                                                                                                                         | май-июнь                                     | воспитатели |
| <b>Беседы, акции, проекты и другие мероприятия по оздоровлению</b> |                                                                                                                                                                                                             |                                              |             |
| 1.<br>2.<br>3.                                                     | Беседа «Я- человек»<br>Акция «Соблюдай режим дня»<br>Беседы по ЗОЖ из картотеки                                                                                                                             | Сентябрь<br>Каждую неделю<br>по одной беседе | воспитатели |
| 1.<br>2.<br>3.                                                     | Оздоровительная акция «Позаботься о правильном питании»<br>Беседы по ЗОЖ из картотеки<br>Информационно -познавательный проект «Эти знакомые и незнакомые виды спорта»                                       | Октябрь<br>Каждую неделю<br>по одной беседе  | воспитатели |
| 1.<br>2.<br>3.                                                     | Беседы по ЗОЖ из картотеки<br>Акция «Подготовь свой организм к холодам»<br>Квест –игра «10 золотых правил здоровья»                                                                                         | ноябрь                                       | воспитатели |
| 1.<br>2.<br>3.<br>4                                                | Викторина «Подружись с зарядкой»<br>Беседа «Кто с закаливанием дружит, никогда не тужит»<br>Оздоровительная акция «Семейная зарядка»<br>Информационно – познавательный проект «Зимние забавы и виды спорта» | декабрь                                      | воспитатели |
| 1.<br>2.                                                           | Беседа «Доктор Здоровая Пища»<br>Квест-игра «Полезные и вредные продукты                                                                                                                                    | январь                                       | воспитатели |
| 1.<br>2.<br>3.                                                     | Информационно-оздоровительный проект «Заботимся о своем здоровье»<br>Оздоровительная акция «Береги здоровье с молодда»<br>Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье»                                   | февраль                                      | воспитатели |
| 1.                                                                 | Азбука здоровья «Когда со спортом мы друзья»                                                                                                                                                                | март                                         | воспитатели |

|    |                                                                    |        |             |
|----|--------------------------------------------------------------------|--------|-------------|
| 2. | Знакомство с олимпийскими играми                                   |        |             |
| 3. | Беседа «Личная гигиена»                                            |        |             |
| 1. | Беседа «Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»                 |        |             |
| 2. | Информационно-познавательный проект «Наши верные защитники- врачи» | апрель | воспитатели |
| 3. | Акция «Закаляйся всей семьей»                                      |        |             |
| 1. | Беседа-обсуждение «Я - ребенок. Мой образ жизни»                   |        |             |
| 2. | Творческая выставка «Активный летний отдых»                        | май    | воспитатели |
| 3. | Беседа «Лето красное — для здоровья время прекрасное!»             |        |             |

### Работа с родителями

|    |                                                                          |                  |             |
|----|--------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| 1. | Рекомендации родителям в осенне-зимний период по правильной 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. | «Безопасные прогулки в холодный период» (консультация)                   | январь           | воспитатели |
| 7. | «Берегите зрение детей» (буклет)                                         | февраль          | воспитатели |
| 8. | «Здоровый образ жизни семьи»                                             | март             | воспитатели |

|     |                                                                                       |                         |                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|     | (консультация)                                                                        |                         |                         |
| 9.  | «Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?»<br>(буклет)                          | апрель                  | воспитатели             |
| 10. |                                                                                       | май                     | воспитатели             |
| 11. | Оформление наглядной агитации «Уголок для родителей»                                  | В течении учебного года | воспитатели             |
| 12. | Анкетирование родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в ДОО и семье | 2 раза в год            | воспитатели             |
| 13. | Своевременное планирование безопасного летнего отдыха»<br>(индивидуальные беседы)     | апрель-май              | Воспитатели<br>родители |