

УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий МБДОУ №22 «Искорка»
 Л.А. Живетьевой
 Приказ № 131 от 1.08.2022 г.



ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на 2022-2023 учебный год

Двигательно-оздоровительный режим.

Общие приоритеты деятельности	Основные направления деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
Организационные формы физкультурно-оздоровительной работы	Распределение детей на медицинские группы для занятий по физической культуре	Сентябрь	Медицинская сестра
	Образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре Саксонова Э.А.
	Музыкально-ритмические движения	Как часть музыкального занятия	Воспитатели
	Физкультминутки течение дня	Ежедневно	Воспитатели
	Утренняя гимнастика (на открытом воздухе, в групповой комнате, физкультурном и музыкальном зале)	Ежедневно	Воспитатели
	Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	Ежедневно	Воспитатели
	Индивидуальная работа по развитию движений (во время прогулки)	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре Саксонова Э.А.
	Прогулки-походы в лес или близлежащий парк	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физической культуре Саксонова Э.А.
	Прохождение полосы препятствий	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по физической культуре Саксонова Э.А.
	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели
	Комплекс закаливающих процедур: хождение босыми ногами по полу, всевозможным неровностям, «воздушные ванны» после дневного сна в спальне	Ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра

	мытьё рук прохладной водой перед каждым приёмом пищи, полоскания рта после еды	Ежедневно	Воспитатели
	Самомассаж рук, лица, артикуляционная гимнастика, пальчиковая, дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
Самостоятельная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей	Ежедневно	Воспитатели
Физкультурно-массовые занятия	Неделя здоровья	Апрель 1 раз в год	Старший воспитатель Олейникова Т.Н. Воспитатели Инструкторы по физической культуре Саксонова Э.А., Каткова Н.А.
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструкторы по физической культуре Саксонова Э.А., Катков Н.А.
	Физкультурно-спортивные праздники	2-3 раза в год	Воспитатели Инструкторы по физической культуре Саксонова Э.А., Каткова Н.А.
	Игры-соревнования среди детей разных возрастных групп.	1-2 раза в год	Воспитатели Инструкторы по физической культуре Саксонова Э.А., Каткова Н.А.
	Городские спортивные праздники	1 раз в год	Старший воспитатель Олейникова Т.Н. Воспитатели Инструкторы по физической культуре Саксонова Э.А., Каткова Н.А.

Система закаливающих мероприятий

Закаливающие процедуры	Возрастные группы	Время проведения
Сквозное проветривание в отсутствие детей: утром перед приходом детей; перед занятием; перед возвращением с прогулки; после полдника.	Все возрастные группы	В течение года не менее 10 минут через каждые 1,5 часа.

<p>Одностороннее проветривание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в присутствии детей в групповых комнатах; - широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года; - в отсутствие детей в туалетной и умывальной комнатах. 	Все возрастные группы	В течение года кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4°
<p>Температура воздуха в групповых помещениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> приемные, игровые младшей, средней, старшей групповых – 21°; спальни всех групповых ячеек – 19°; залы для музыкальных и гимнастических занятий – 19° 	Заканчивается за 30 минут до прихода с прогулки или занятий	В течение года
Облегченная одежда (гольфы, рубашка с коротким рукавом)	Все возрастные группы	В течение года
<p>Дневной сон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одностороннее проветривание до 20 минут до подъема детей; - нахождение в спальном комнате раздетыми во время проведения гимнастических упражнений после сна и умывания 	Все возрастные группы	В течение года
<p>После дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика после сна; - проведение закаливающей процедуры «Босохождение»; - проведение закаливающей процедуры «Воздушные ванны» 	Все возрастные группы	В течение года после сна
<p>Прогулка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в зимнее время не менее 2-3 часов. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать; - летом – все режимные моменты, кроме сна, завтрака, обеда и полдника 	Все возрастные группы	В течение года
<p>Закаливание солнцем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - свето-воздушные ванны в тени деревьев; - местные солнечные ванны (оголенные руки и ноги); - общие солнечные ванны от 5-6 мин. до 10 мин. одномоментное пребывание (за день 40-50 мин.) 	Все возрастные группы	В течение года