



ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На 2024 – 2025 учебный год

Воспитатель:.

Цель: создание условий для охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
- Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

Оздоровительные:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры;

Развивающие:

- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- Повышение активности и общей работоспособности;

Воспитывающие:

- Формировать интерес к занятиям физической культуры;
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Содержание работы	Форма	Сроки выполнения
Мониторинг		
1. Оценка физического развития детей. 2. Составление паспорта здоровья (по группам). 3. Заполнение карт индивидуального развития детей.	НОД	сентябрь - октябрь
Физкультурно-оздоровительная работа с детьми		
Задача: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья 1. Игровой самомассаж. 2. Дыхательно-звуковая гимнастика. 3. Ритмическая гимнастика. 4. Упражнения по профилактике плоскостопия и укреплению опорно-двигательного аппарата. 5. Оздоровительно-развивающие игры. 6. Психогимнастика и релаксация. 7. Закаливание.	инд. работа под развлечения	в течение года
Задача: Развитие физических качеств детей 1. НОД по физической культуре 2. Индивидуальная работа по развитию движений. 3. Участие в городских спортивных мероприятиях. 4. Проведение физкультурных развлечений. 5. Проведение физкультурных праздников и Недели здоровья.		по плану
Задача: Формирование начальных представлений о ЗОЖ 1. Валеологическое образование. 2. Знакомство с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	инд. работа НОД развлечения	в течение года
Совместная работа с медицинским работником		
Задача: Уче*н индивидуальных особенностей здоровья детей в течение дня. 1. Изучение состояния здоровья и уровня заболеваемости детей в ДОУ 2. Педагогический и медицинский контроль здоровья детей в процессе занятий физическими упражнениями.		в течение года
Взаимодействие с семьями воспитанников		
Задача: Развитие компетентности родителей в физическом воспитании дошкольников 1. Консультации: • «Гиперактивный ребенок, как с ним играть». • Индивидуальные консультации по текущим вопросам и просьбам родителей. • ЛЭПУК по физическому воспитанию 2. Анкетирование родителей. 3. Спортивные мероприятия.		по плану в течение года Декабрь Сентябрь
Совместная работа с педагогами ДОУ		
Задача: Совершенствовать знания педагогов ДОУ в физическом воспитании дошкольников 1. Консультации: • «Здоровье, и мы! Как научить дошкольников вести ЗОЖ». • «Использование игровых технологий в физическом воспитании» • «Новые подходы к физическому воспитанию и		В течение года

оздоровлению детей» • Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; 2. Совместная работа с воспитателями и специалистами ДОУ. • Индивидуальные консультации и рекомендации. • Подготовка совместных праздников и развлечений.		

Физкультурно-оздоровительная работа

Закаливание детей

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного и гибкого режима	Все группы	ежедневно	Воспитатель
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных способностей	Все группы	ежедневно	Воспитатель
Организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы	ежедневно	Воспитатель
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	Все группы	2 раза в неделю + 1 на прогулке	Воспитатель
Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно в группе или на воздухе 10-12 мин.	Воспитатель
Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно по мере подъема 10 мин.	Воспитатель
Физкультминутки	Все группы	ежедневно в середине занятий 3-5 минут	Воспитатель
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Все	ежедневно 25 - 30 мин.	Воспитатель
Оздоровительный бег	ср. гр.	во время прогулки 3-7 мин.	Воспитатель

Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения, дыхательная, артикуляционная)	Все группы	ежедневно	Воспитатель
Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	ежедневно во время прогулки 12-15 мин.	Воспитатель
Спортивные развлечения	Все группы	ежемесячно	Воспитатель
Самостоятельная двигательная активность	Все группы	ежедневно в помещении и на прогулке	Воспитатели
Музыкально - ритмические движения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели
Игры и забавы	Все группы	ежедневно	Воспитатели
Охрана психического здоровья детей			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Все группы	ежедневно неск. раз в день	Воспитатель
Психогимнастика: игры на развитие эмоциональной сферы; игры - тренинги на подавление отрицательных эмоций; коррекция поведения	Все группы	ежедневно	Воспитатель
Профилактика заболеваемости			
Витаминотерапия	Все	Осеннее- зимний период	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели
Натуротерапия: чесночные бусы, лук в группах	Все группы	ежедневно	Воспитатели
Режим проветривания и влажной уборки	Все группы	ежедневно	контроль заведующий
Игровой массаж	Все группы	ежедневно	Воспитатель
Точечный массаж	Все группы	ежедневно	Воспитатели
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда в соответствии с сезоном)	Все группы	ежедневно	Воспитатели
Солнечные ванны	Все группы	летний период	Воспитатели
Прогулки на свежем воздухе	Все	ежедневно	Воспитатели

Хожение босиком по дорожке здоровья	со ср. гр.	летний период	воспитатели, контроль м/с ФАП
Сон с доступом воздуха	Все группы	ежедневно	воспитатели, контроль м/с ФАП
Летние ножные ванны	Все группы	Летний период	Воспитатель
Полоскание зева кипяченной охлажденной водой	со ср. гр.	ежедневно	воспитатели, контроль м/с ФАП
Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все	ежедневно	Воспитатели
Организационная работа			
Оборудование спортивных уголков в группах	Все группы	в течение года	Воспитатели
Антропометрия	Все	сентябрь,	м/с ФАП, воспитатель
Уточнение списков по группам здоровья	Все группы	сентябрь	м/с ФАП
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	Все гр.	в течение года	воспитатель, м/с ФАП
Проведение мониторинга по физическому развитию	ср. гр.	3 раза в год	Воспитатель
Медицинское обследование состояния здоровья	Все гр.	2 раза в год	м/с ФАП
Консультативная и просветительская работа среди педагогов и родителей по вопросам физического развития и оздоровления		в течение года	воспитатель, м/с ФАП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430557

Владелец Кудзагова Мая Мухтаровна

Действителен с 21.04.2024 по 21.04.2025