



**Система физкультурно-оздоровительной работы
в дошкольном отделении
МБОУ «Кировская СОШ №2»
на 2023-2024 учебный год.**

Задачи физического воспитания:

1) Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных сил организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2) Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, достижение определённого уровня физической подготовки.

3) Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности.

4) Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребности в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

5) Обеспечение физического и психического благополучия.

Для реализации этих задач в нашем дошкольном учреждении используются средства физического воспитания.

Средства физического воспитания								
Гигиенические факторы			Закаливание	Физические упражнения				
Режим	Рациональное питание	Гигиена одежды и помещения	В повседневной жизни	Спортивные игры	Физкультурные занятия	Спортивные праздники и развлечения	Утренняя гимнастика	Подвижные игры

Условия для физического воспитания:

- Актный зал
- Площадка на территории Молодцовского филиала МБОУ «Кировская СОШ №2»
- Спортивный выносной инвентарь на прогулку и для НОД на свежем воздухе.

Принцип организации питания:

- Вышполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм питания в соответствии с требованиями СанПин.;
- гигиена приёма пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Содержание оздоровительной работы.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Использование вариативных режимов для пребывания детей в детском саду.	Типовой режим на тёплый период На холодный период. На период карантина. На время каникул.	ОП ДО ДО МБОУ «Кировская СОШ №2» АОП ДО МБОУ «Кировская СОШ №2» Режимы дня утверждённые и.о. директора МБОУ «Кировская СОШ №2»
2. Коррекция учебной нагрузки.	Утвердить максимальную нагрузку в соответствии с требованиями.	ОП ДО ДО МБОУ «Кировская СОШ №2» АОП ДО МБОУ «Кировская СОШ №2» Режимы дня утверждённые и.о. директора МБОУ «Кировская СОШ №2»

	<p>Младшая группа. 11–12 занятий в неделю продолжительностью 15–20 минут, перерыв не менее 10 минут. Старшая, подготовительная группа. 18 занятий продолжительностью 25–30 минут, перерыв не менее 10 минут.</p>	<p>Расписание занятий в ДО утверждённое и.о. директора МБОУ «Кировская СОШ №2» Инструктивно-Методическое письмо "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения".</p>
3. Пребывание на воздухе.	<p>Приём детей на улице (тёплый период). Прогулка - утренняя (тёплый период), дневная, вечерняя.</p>	<p>ОП ДО МБОУ «Кировская СОШ №2» АОП ДО МБОУ «Кировская СОШ №2» Режимы дня утверждённые и.о. директора МБОУ «Кировская СОШ №2»</p>

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни.	Вариативность режимов. Гибкий режим. Организация микроклимата жизни группы.
2.	Физические упражнения.	Утренняя гимнастика; Физкультурные занятия; Физкультурные минутки. Подвижные и динамичные игры;
3.	Гигиенические и водные процедуры.	Умывание; Мытьё рук; Обеспечение чистоты среды
4.	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное); Сон при открытых фрамугах (летнее время). Прогулки на свежем воздухе. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	Развлечения, праздники; Игры-забавы;
6.	Витаминация	Витаминация третьих блюд
7.	Световая и цветовая терапия.	Обеспечение светового режима; Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.
8.	Музтерапия	Музсопровождение режимных моментов; Хоровое пение.
9.	Пропаганда ЗОЖ	Курс лекций, бесед.

физкультурные занятия																	
- музыкальные занятия	1	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Частично регламентируемая двигательная деятельность (формы совместной деятельности педагогов с детьми)																	
- физкультурный досуг	0	0	0	0,25	30	7,5	0,25	30	7,5	0,25	30	7,5	0,25	30	7,5		
Самостоятельная деятельность. Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей. Проводятся под наблюдением воспитателей																	
ВСЕГО в неделю, мин:	65			107,5				137,5				167,5				197,5	