

Рассмотрен и одобрен
заседании педагогического
совета протокол № 1

от 30.08.2023г

Утверждено: на
приказом заведующего
МАДОУ- д/с №14 от
31.08.2023 № 131
ст. Гривенской

Н.С.Манафова



ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ на 2023– 2024 учебный год

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в ДОУ. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: спортивные уголки, спортивная площадка на улице, бактерицидные лампы в группах, оборудование и спортивный инвентарь.

Направления и мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ООД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ООД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ООД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.

Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика - пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц 30–35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОУ является одной из основных и приоритетных задач. Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего. Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется **развитию двигательной активности:**

- Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;
- Проводится ежедневная гимнастика после сна;
- Организируются двигательные оздоровительные моменты на ООД (физминутки, упражнения на мелкую моторику рук, упражнения на снятие напряженности и усталости);

Организован активный отдых детей (Дни здоровья, спортивные развлечения, каникулы). Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

- Полноценное питание детей;
- Закаливающие процедуры;
- Развитие движений;
- Гигиена режима.

В детском саду проводится следующий **комплекс закаливающих мероприятий:**

- облегченная одежда детей,
- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, -соблюдение температурного режима в течение дня,
- корригирующая гимнастика после сна,
- стопотерапия,
- мытье прохладной водой рук по локоть, шеи,
- утренняя гимнастика на свежем воздухе в течение года,
- оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы),
- одно физкультурное занятие на улице (в зимний период),
- организация прогулки,
- утренний прием детей на улице в теплое время года,
- солнечные ванны.

МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ.

№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Занятийная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.
7	Профилактика фоновых состояний	По рекомендации врача.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка _____

Возраст _____

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
1. Семейный портрет				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
2. Общее состояние здоровья				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков				
3.1.				
4. Вредные привычки ребенка				
4.1.				
5. Интересы и склонности				
5.1.				
6. Уровень развития психофизических качеств				
6.1.	VI. Быстрота Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	VII. Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	VIII. Выносливость Скорость бега на 150 м (сек)			

6.4.	Гибкость Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	IX. Ловкость Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	X. Статистическое равновесие Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	XI. Координационные способности Количество подбрасываний и ловли мяча			

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ

ПОКАЗАТЕЛИ	ПО Л	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				
		3 ГОДА	4 ГОДА	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
<i>Быстрота (сек)</i>						
Бег на 30 м	М	11.0 - 9.0	10.5 - 8.8	9.2 - 7.9	8.4 - 7.6	8.0 - 7.4
	Д	12.0 – 9.5	10.7 – 8.7	9.8. – 8.3	8.9 – 7.7	8.7 – 7.3
<i>Динамометрия (кг)</i>						
Сила кисти правой руки	М	3.4 – 6.2	3.9 – 7.5	6.5 – 10.3	9.6 – 14.4	11.6 – 15.0
	Д	2.6 – 5.0	3.1 – 6.0	4.9 – 8.7	7.9 – 11.9	9.4 – 14.4
Сила кисти левой руки	М	3.1 – 5.5	3.5 – 7.1	6.1 – 9.5	9.2 – 13.4	10.5 14.1
	Д	2.5 – 4.9	3.2 – 5.6	5.1 – 8.7	6.8 – 11.6	8.6 13.2
<i>Скоростно-силовые качества (см)</i>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122.4

	Д	45.0 – 49.0	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123.0
Прыжок в высоту с места	М	-	-	20.2 – 25.8	21.1 – 26.9	23.8 – 30.2
	Д	-	-	20.4 – 25.6	20.9 – 27.1	22.9 – 29.1
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1.8 – 3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0
	Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 – 3.4	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
	Д	1.3 – 1.9	1.8 – 2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6
<i>Гибкость (см)</i>						
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 - 4	2 - 7	3 – 6	-
	Д	-	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
ХII. Выносливость						
Бег на 90 м	М,Д	-	-	30.6 – 25.0	-	-
Бег на 120 м	М,Д	-	-	-	35.7 – 29.2	-
Бег на 150 м	М,Д	-	-	-	-	41.2 – 33.6
<i>Ловкость (сек)</i>						
Бег на 10 м между предметами	М	-	8.5 – 8.0	7.2 – 5.0	5.0 – 1.5	-
	Д	-	9.5 – 9.0	8.0 – 7.0	6.0 – 5.0	-
<i>Статистическое равновесие (сек)</i>						
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3.3 – 5.1	7.0 – 18.0	40 - 60	-
	Д	-	5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50 - 60	-

**ШКАЛА ОЦЕНКИ
ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Темпы прироста в %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10 %	Удовлетворительно	За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности
10 – 15 %	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений