



**План физкультурно-оздоровительных мероприятий МБДОУ 79 г. Мурманска
на 2020-2021 учебный год**

Система физкультурно-оздоровительной работы с учетом регионального компонента

<i>Мероприятия</i>	<i>Группы</i>	<i>Периодичность</i>	<i>Ответственные</i>
<i>Педагогический мониторинг</i>			
Определение уровня индивидуальной физической подготовленности детей	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	ст. медсестр, инстр. по физ. культуре воспитатели
Диспансеризация	все группы	1 раз в год	старшая медсестра
<i>Профилактические мероприятия</i>			
Витаминотерапия	все группы	ежедневно	старшая медсестра
Профилактика гриппа	все группы	осень, весна	ст. медсестра, воспитатели
Профилактика простудных заболеваний	все группы	ежедневно	ст. медсестра, воспитатели
Кварцевание групп, чесночный фон	все группы	в период карантина	старшая медсестра
<i>Нетрадиционные формы оздоровления</i>			
Воздушные ванны	все группы	ежедневно	воспитатели
Босохождение по массажным коврикам	все группы	ежедневно	воспитатели
Корректирующая гимнастика	со ср. группы	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре
Гимнастика для глаз	все группы	ежедневно	воспитатели, специалисты
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности	все группы	ежедневно	воспитатели
Занятия, знакомящие детей с организмом человека	со старшей группы	1 раз в месяц	воспитатели
<i>Двигательная деятельность</i>			
Утренняя и бодрящая гимнастика после сна	все группы	ежедневно	воспитатели

Физическая культура	все группы	3 раза в неделю	воспитатели
Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	муз.руководитель
Подвижные игры на улице и в группе	все группы	ежедневно	воспитатели
Спортивный праздник	все группы	ежегодно, февраль	воспитатели
Фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок»	все группы	ежегодно, март	муз.руководитель
Развлекательные спортивные мероприятия в период выхода детей из полярной ночи	все группы	ежегодно, январь	муз.руководитель
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	все группы	ежедневно	воспитатели
Работа с педагогами			
Итоги оздоровительной работы	все группы	ежегодно, май	старшая медсестра
Оформление «тетрадей здоровья»	все группы	ежемесячно	воспитатели
Контроль за физическим развитием и здоровьем детей	все группы	согласно годового плана работы ДОУ	заведующая старший воспитатель, старшая медсестра
Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни	все группы	декабрь, март, июнь, сентябрь	старший воспитатель, старшая медсестра
Организация зимних каникул	все группы	с 30.12. – 08.01. ежегодно	муз.руководитель воспитатели

Мероприятия	Ясельные группы	Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа	Логопедическая группа
Прием детей на воздухе		С мая по сентябрь при благоприятных условиях погоды			
Утренняя зарядка		В теплое время года на улице в облегченной одежде. В холодное время года в зале в спортивной форме.			
Воздушно-температурный режим	В группе + 22 В спальне + 19 Туалетные +22	В группе + 21 В спальне + 19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19	В группе + 21 В спальне +19 Туалетные +19

Сквозное проветривание	5 раз в день согласно режиму проветривания	
Одежда детей в группе	Облегченная одежда в зависимости от комнатной температуры	
Сон дневной	В хорошо проветренном помещении	
Гимнастика пробуждения	Корректирующая и дыхательная гимнастики, ходьба по ребристым дорожкам	
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю в помещении	2 раза – в помещении, 1 раз - на улице
Прогулки	До – 15 в безветренную погоду	До -20 в безветренную погоду

Система закаливающих мероприятий в течение дня с учетом регионального компонента

Режим двигательной активности детей в течение дня и недели в процессе совместной деятельности детей и взрослых с учетом регионального компонента и специфики учреждения

Вид и форма двигательной активности	Продолжительность двигательной активности, мин (день/неделя)				
	Ясельные группы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Логопедическая группа
Организованная образовательная деятельность по физической культуре	10 / 20	15 / 45	20 / 60	25 / 75	30 / 90
	3 раза в неделю	3 раза в неделю (из них одно занятие на улице)			
Утренняя гимнастика (ежедневно в группах или в спортивном зале. В теплое время года – на улице)	4 – 5 / 25	5 – 7 / 35	6 – 8 / 40	8 – 10 / 50	10 / 50
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2 / 10	2 / 10	3 – 5 / 30	5 – 7 / 50	5 – 7 / 70
Физкультминутка (ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей)	2 / 20	2 / 22	3 / 33	3 / 45	3 / 45
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5 – 7 / 35	7 – 10 / 50	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75

Подвижные игры и физические упражнения в группе (ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре)	5 – 7 / 35	7 – 10 / 50	7 – 10 / 50	10 – 15 / 75	10 – 15 / 75
Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно вечером или во время прогулки)		5 – 8 / 40	5 – 8 / 40	8 – 10 / 50	8 – 10 / 50
Упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия	3 – 5 / 25	3 – 5 / 25	8 – 10 / 50	10 – 12 / 60	10 – 12 / 60
Оздоровительный бег	--	--	--	3 – 7	8 – 10
				1 раз в неделю по 5 – 7 детей во время утренней прогулки с учетом погодных условий	
Целевые прогулки		10-15 (1 раз в 2 недели)	15-20 (1 раз в неделю)	25-30 (1 раз в неделю)	25-30 (1 раз в неделю)
Спортивные праздники	---	---	20 – 30	30 – 40	30 – 40
			2 раза в год на открытом воздухе или в зале		
Дни здоровья	1 раз в квартал				
Каникулы	Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья.				
Итого в день самостоятельная двигательная деятельность (не входит время каникул)	38 мин	47 мин	64 мин	97 мин (1 час 37 мин.)	105 мин (1 час 45 мин.)
Итого в неделю	2 часа 50 мин	4 часа 59 мин	5 часа 11 мин	9 часа 32 мин	9 часа 55 мин
<ul style="list-style-type: none"> Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50% всего объема суточной двигательной активности. 					