

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МУРМАНСКА

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение г. Мурманска № 4

ПРИНЯТО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 4 от «28» мая 2024 г.

С учетом мнения совета родителей

Протокол № 4 от «28» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ г. Мурманска № 4

Приказ № 132/1 от «28» мая 2024 г.

Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 4

И.В. Алексахина

**План физкультурно-оздоровительных мероприятий МБДОУ г. Мурманска № 4
на 2024-2025 учебный год**

**Система физкультурно-оздоровительной работы с учётом регионального
компонента**

Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
Педагогический мониторинг			
Определение уровня индивидуальной физической подготовленности детей	все группы	2 раза в год (октябрь, апрель)	ст. медсестра, инструктор по ФК воспитатели
Диспансеризация	все группы	1 раз в год	старшая медсестра
Профилактические мероприятия			
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
Нетрадиционные формы оздоровления			
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 ФК
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
Двигательная деятельность			

Утренняя и бодрящая гимнастика после сна	все группы	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК
Физическая культура	дошкольные группы	3 раза в неделю	воспитатели, инструктор по ФК
Физическая культура	Группы раннего возраста	2 раза в неделю	воспитатели
Музыкально-ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель
Подвижные игры на улице и в группе	все группы	ежедневно	воспитатели
Спортивный праздник	все группы	ежегодно, февраль	инструктор по ФК
Фестиваль физкультуры и спорта «Белый медвежонок»	все группы	ежегодно, март	инструктор по ФК, музыкальный руководитель
Развлекательные спортивные мероприятия в период выхода детей из полярной ночи	все группы	ежегодно, январь	инструктор по ФК, музыкальный 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 ДООУ	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 23.12. – 08.01. ежегодно	инструктор по ФК, музыкальный руководитель воспитатели

Система закаливающих мероприятий в течение дня с учётом регионального компонента

Мероприятия	Ясельные группы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. 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	

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

Вид и форма двигательной активности	Продолжительность двигательной активности, мин (день/неделя)				
	Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит группа
Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно – 3/15	Ежедневно – 3/15	Ежедневно 5/25	Ежедневно 5/25	Ежедневно 5/25
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10/50	Ежедневно 10/50	Ежедневно 10/50	Ежедневно 10/50	Ежедневно 10/50
Физкультминутка (ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей)	2 / 10	2 / 10	2/10	2/10	2/10
Динамические паузы между занятиями	5/25	5/25	5/25	5/25	5/25
Физкультурные занятия	2 / 16	2/20	3/45	3/75	3/90
Музыкальные занятия	2 / 16	2/20	2/30	2/50	2/60
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	10/50	10/50	10/50	10/50	10/50
Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	10/50	10/50	10/50	10/50	10/50
Индивидуальная работа по освоению ОВД (ежедневно вечером или во время прогулки)	8/40	8/40	8/40	8/40	8/40
Упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия	5/25	5/25	5/25	5/25	5/25
Спортивный досуг Музыкальный досуг	---	15/15 15/15	20/20 20/20	25/25 25/25	30/30 30/30
		1 раз в месяц			
Дни здоровья	1 раз в квартал				
Каникулы	Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.				
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	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)	61 минут	63 минут	70 минут	80 минут	85 минут
Итого в неделю	305 минут	315 минут	350 минут	400 минут	425 минут
• СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»					