

СОГЛАСОВАНО
старшая медсестра
МБДОУ № 99 г. Пензы
«Карусель»
_____ М. Ю. Чуракова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ № 99 г. Пензы «Карусель»
_____ Е.Е. Бубнова
«30» августа 2024 г.
Приказ № 103 от 30.08.2024 г.

ПЛАН

оздоровительных мероприятий на 2024-2025 учебный год

**Старшая медицинская сестра:
Чуракова Марина Юрьевна**

План принят на заседании Педагогического совета
МБДОУ № 99 г. Пензы «Карусель»
«30» августа 2024 года (протокол № 1)

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	<p>Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с использованием крупных модулей; - на снарядах и у снарядов; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер). 	На воздухе, в помещении	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. – 10 Средняя гр. – 10 Старшая гр. – 10 Подготовительная гр. – 10	Воспитатель
Занятия по физической культуре	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр.</p> <p>Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой.</p> <p>Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения.</p>	На спортивной площадке, в физкультурном зале	3 раза в неделю (из них 1 раз на воздухе для старших и подготовительных групп)	Младшая гр. – 15 Средняя гр. – 20 Старшая гр. – 25 Подготовительная гр. – 30	Инструктор по физической культуре
Подвижные игры	<p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно 	На воздухе, на спортивной площадке, в физкультурном зале и	Ежедневно	Для всех возрастных групп – 10–20	Воспитатель, инструктор по физической культуре

	разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	групповом помещении			
Двигательные разминки	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На воздухе, на игровой или спортивной площадке и групповом	Ежедневно	Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10 Подготовительная гр. – 12	Воспитатель, инструктор по физической культуре
Упражнения с элементами различных видов спорта	Виды спортивных упражнений: - футбол; - баскетбол; - бадминтон. Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно	Средняя гр.– 10 Старшая гр. – 12 Подготовительная гр. – 15	Воспитатель, инструктор по физической культуре
Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора встать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 3–5	Воспитатель
Гимнастика	Разминка после сна с использованием различных	Спальня или	Ежедневно	Для всех	Воспитатель

после дневного сна	упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений	групповое помещение при открытых фрамугах	после дневного сна	возрастных групп – 7–10	
Закаливающие мероприятия*	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медицинские работники, воспитатели и специалисты ДОУ
Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на групповой или спортивной площадке, в физкультурном зале	1 раз в неделю	Не более 30 мин	Педагоги и специалисты ДОУ

** - закаливающие мероприятия проводятся только с письменного согласия родителя (законного представителя)*

