

## **План физкультурно–оздоровительной работы в ГКП ГБОУ ООШ пос.Ильичевский на 2023-2024 год**

### **Особенности физкультурно – оздоровительной работы в ГКП ГБОУ ООШ пос.Ильичевский**

Физкультурно-оздоровительная работа - это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Физическая культура способствует формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Поэтому важно своевременно начинать физическое воспитание ребенка. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии воспитателя группы и семьи.

Двигательная деятельность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма ( нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной, физическому и нервно психическому развитию).

**Физкультурно-оздоровительная работа в группе кратковременного пребывания включает в себя следующие мероприятия:**

- Утренняя гимнастика(ежедневно)
- Физкультурное занятие (2 раза в неделю)
- Физкультминутки (на каждом занятии 3х2мин.)
- Подвижные игры (ежедневно )
- Дыхательная гимнастика(ежедневно)
- Упражнения между занятиями

- Физкультурные досуги (по плану)

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

**Физкультурное занятие** является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДООУ. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие **типы физкультурных занятий**:

*Классические занятия* (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

*Игровые занятия* (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

*Занятия тренировочного типа* (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, упражнения с мячом и т.д.). *Ритмическая гимнастика* (занятия, состоящие из танцевальных движений). *Занятия серии «изучаем свое тело»* (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой). *Контрольно-проверочные занятия* (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

**Физкультминутки** проводятся воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.).

**Подвижные игры, физические игры** Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами,

которые помогают выявить конечный итог или количественный результат.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.

**Дыхательная гимнастика** является системой упражнений для дыхания, применяемых в профилактике и лечении некоторых болезней. **Физкультурные досуги** одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

**Упражнения между занятиями** позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин.

Продолжительной разминки не более 10 мин. Вопросы оздоровления ребёнка должны решаться в тесном контакте с родителями. Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения.

### **Организация и проведение физкультурных праздников, развлечений, досуговая деятельность**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Спортивные праздники</b>			
1	«Зимние забавы»	декабрь	Воспитатель
2	Летний спортивный праздник «Слева - лето, справа - лето!»	май	Воспитатель
<b>Спортивные конкурсы</b>			
3	Неделя здоровья	сентябрь	воспитатель
4	День здоровья	январь	воспитатель
5	Зарница	февраль	воспитатель
<b>Физкультурные развлечения</b>			
6	«Солнечные зайчики»	сентябрь	воспитатель

7	«Здравствуй, осень»	сентябрь	воспитатель
8	«Веселье на лесной полянке»	октябрь	воспитатель
9	«Зов джунглей»	ноябрь	воспитатель
10	«Зима для ловких, сильных, смелых»	декабрь	воспитатель
11	«Ах как весело зимой»	февраль	воспитатель
12	«Льдинки-холодинки»	март	воспитатель
13	«Рыцарский турнир»	март	воспитатель
14	«Навстречу птицам	апрель	воспитатель
15	«Путешествие в космос»	апрель	воспитатель
16	16 «Бегай, прыгай, детвора»	май	воспитатель
17	17 «Разноцветная радуга-дуга»	май	воспитатель