

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 35» п. Бугры
(МАДОУ «ДСКВ № 35» п. Бугры)**

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ
на 2023-2024 уч.год**

в МАДОУ «ДСКВ № 35» п. Бугры

План оздоровительной-профилактических мероприятий на 2023-2024 уч.г

1. Утренняя гимнастика – ежедневно
2. Физминутки (во время занятий) – 2-4 раза в день
3. Динамические паузы (между занятиями) – 2 раза в день
4. Гимнастика для глаз (между занятиями) – 2 раза в день
5. Физкультурные занятия – 3 раза в неделю
6. Подвижные игры - ежедневно в помещении и на улице
7. Спортивные игры и упражнения- не менее 2-3 раз в неделю (воспитатели и инструктор по физич.культуре)
- 7.1. детский туризм (ст.дош.возраст) – 1-2 раза в месяц (инстр.по физ.культ.)
8. Упражнения кинезиологической направленности
9. Пальчиковые игры - ежедневно
10. Логоритмические упражнения – 2-3 раза в неделю
11. Артикуляционная гимнастика - ежедневно
12. Дыхательная гимнастика - ежедневно
13. Психогимнастика – 3-4 раза в неделю
14. Прогулка – 2 раза в день
15. Индивидуальная работа по развитию движений – ежедневно
16. Гимнастика после сна - ежедневно
17. Дни здоровья – 1 раз в квартал: 16.11.2023г.- «Путешествие по Стране Здоровья», 09.02.2023г - «Спорт и Движение – это здоровье», 05.04.2023г.- «Быть здоровыми хотим, а движение и смех - нам здоровье и успех» , 18.07.2023г. «Здоровым быть здорово»
18. Воздушные ванны – ежедневно после сна
19. Массажная дорожка «Здоровье» – ежедневно после сна
20. Кварцевание – 2 раза в день в соответствии с графиком
21. Проветривание (одностороннее, сквозное) - ежедневно
22. Гибкий режим дня
23. Соблюдение питьевого режима
24. Музыкаотерапия
25. Рациональное питание
26. Беседы, творческие проекты по формированию ценности здоровья, о здоровом образе жизни, здоровом питании.

Формы и методы оздоровления детей на 2023-2024уч.г

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Примечание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	1.Щадящий режим (адаптационный период) 2.Гибкий режим 3.Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период 4.Соблюдение питьевого режима	
2.	Физические упражнения, спортивные игры и упражнения,	1.Утренняя гимнастика 2.Физкультурно-оздоровительные занятия, упражнения, развлечения, игры 3.Подвижные и дидактические игры 4.Профилактическая гимнастика (элементы йоги, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, улучшение зрения) 5.Спортивные игры и упражнения 6.Физкультурные минутки и динамические паузы	
3.	Гигиенические и водные процедуры	1.Умывание 2.Мытье рук по локоть 3.Игры с водой и песком	
4.	Свето-воздушные ванны	1.Проветривание помещений (сквозное) 2.Сон при приоткрытых окнах (несквозное) в теплый период 3.Прогулка на свежем воздухе 2 раза в день 4.Прием детей на улице в теплый период 5.Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5	Активный отдых, детский туризм	1.Развлечения и праздники 2.Игры и забавы 3.Дни здоровья 4.Походы на территории дет сада и за ее пределы, организация детского туризма (ст.дош.возраст)	
6.	Музыкотерапия	1.Музыкальное сопровождение режимных моментов 2.Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений 3.Музыкальная и театрализованная деятельность в летний период	
7.	Аутотренинг	1.Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2.Игры-тренинги на снятие невротических состояний 3.Минутка вхождения в день 4.Психогимнастика 5.Игровой массаж 6.Упражнения кинезиологической направленности 7.Дыхательная, звуковая, пальчиковая гимнастика	

8.	Спецзакаливание	1.Игровой массаж	
		2.«Дорожка здоровья», босохождение после сна	
9.	Валеология (пропаганда ЗОЖ)	1.Организация консультаций, бесед, спец.занятий	
10.	Витаминотерапия	1.Включение в рацион питания соков, фруктов, овощей, зелени	

**Материалы по реализации
задач физического развития через
приобщение к здоровому образу жизни
(авторская программа коллектива МАДОУ
«ДСКВ № 35» п. Бугры
«Здоровый дошкольник» для детей 2-7 лет»)**

Технологическая карта
(задачи и содержание приобщения к здоровому образу на основе авторской
программы коллектива МАДОУ «ДСКВ № 35» п.Бугры
«Здоровый дошкольник» для детей от 2 до 7 лет»

для детей 2-3 лет

Месяц	Тема	Задачи	Формы Реализации	Дидактические игры и пособия
Сентябрь-октябрь и в теч. года	«Веселые человечки»	Закрепление знаний о составляющих тела человека /туловище, руки, ноги, голова ,ладошки, пальцы; лицо и его составляющие/	Беседы, потешки, совместные и индивидуальные игры	«Составь человечка» /выкладывание человечка на фланелеграфе, из плоскостного конструктора, из разрезных картинок, из веревочек, из бусинок, из палочек и т.д./ « Веселое личико» /выкладывание различных лиц и мордочек животных на фланелеграфе, составление лица и мордочек животных из разрезных картинок, из различного материала/ Игра «Для чего?» Игра «Дорисуй человечка» Игра «Дорисуй лицо»
Октябрь-ноябрь и в теч. года	«Здоровье-это чистота»	Привитие культурно-гигиенических навыков /умывание: мытье рук, лица, глаз, носа, рта, ушей; полоскание рта после еды; чистка зубов, причёсывание; чистота одежды и т.д./	Сочинение сказок « Чистюлькин и Грязнулькин», «Жил был микробчик» Чтение потешек на различные режимные моменты, различные игры .	Дид. Игра «Так и не так» / что правильно, а что неправильно изображено на картинках/ Дид. Игра «Что для чего» /подбор картинок с предметами для умывания, для причёсывания, для полоскания рта, для чистки зубов, картинок с опрятной и красивой одеждой/ Игра перед зеркалом «Вот мы какие»
Январь – февраль и в теч. года	Здоровье – это движение	Привитие навыков здорового образа жизни через движение	Утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, остеопатическая гимнастика, адаптационная гимнастика ; обучение навыкам самостоятельной деятельности в центре двигательной активности.	Дид. Игра «Посмотри и сделай сам» /картинки с некоторыми видами движений, картинки животных/ «Волшебные следочки» Массажная дорожка «Здоровье» Пособия в «Центре двигательной активности»: - флажки - ленточки - различные мячи - кегли,кубики - бубны - погремушки - нарукавнички и юбочки из ленточек - обручи - воротики - мешочки с песком - массажные дорожки - «Лабиринт» - «Прыжковая зона» - «Эспандеры» - «Волшебные следочки»

				<ul style="list-style-type: none"> - мягкие модули - качалки - спортивный комплекс - различные маски и т.д.
Март – апрель и в теч. года	Здоровье – это любимая и полезная еда	Познакомить с полезными качествами пищи, прививать элементарные навыки поведения за столом, дать представление о том, что в еде содержатся витамины	Подбор и сочинение четверостиший для некоторых видов пищи; рассказывание сказок, совместные игры.	Лото «Овощи и фрукты» Лото «Продукты» Дид. Игра «Накроем стол для кукол» / набор картинок с блюдами для завтрака, обеда, ужина/ Игра «Магазин» /дети должны купить вкусные и полезные продукты/ Игра «Готовим сами»
Май-август	Полезные привычки	Закрепление знаний, полученных в течение года о здоровом образе жизни,	Совместные игры, индивидуальные игры, работа с пособиями, итоговое комплексное занятие или развлечение	Дид. Игра «Что хорошо, а что плохо»

**Содержание авторской программы
«Здоровый дошкольник» для детей от 2 до 7 лет»**

для детей 3-4 лет

Месяц	Тема	Задачи	Формы Реализации	Дидактические игры и пособия
Сентябрь-октябрь и в теч. года	«Веселые человечки»	Закрепление знаний о составляющих тела человека /туловище, руки, ноги, голова ,ладошки, пальцы; лицо и его составляющие/	Беседы, потешки, совместные и индивидуальные игры	«Составь человечка» /выкладывание человечка на фланелеграфе, из плоскостного конструктора, из разрезных картинок, из веревочек, из бусинок, из палочек и т.д./ « Веселое личико» /выкладывание различных лиц и мордочек животных на фланелеграфе, составление лица и мордочек животных из разрезных картинок, из различного материала/ Игра «Для чего?» Игра «Дорисуй человечка» Игра «Дорисуй лицо»
Октябрь-ноябрь и в теч. года	«Здоровье-это чистота»	Привитие культурно-гигиенических навыков /умывание: мытье рук, лица, глаз, носа, рта, ушей; полоскание рта после еды; чистка зубов, причёсывание; чистота одежды и т.д./	Сочинение сказок « Чистюлькин и Грязнулькин», «Жил был микробчик» Чтение потешек на различные режимные моменты, различные игры .	Дид. Игра «Так и не так» / что правильно, а что неправильно изображено на картинках/ Дид. Игра «Что для чего» /подбор картинок с предметами для умывания, для причёсывания, для полоскания рта, для чистки зубов, картинок с опрятной и красивой одеждой/ Игра перед зеркалом «Вот мы какие»
Январь – февраль и в теч. года	Здоровье – это движение	Привитие навыков здорового образа жизни через движение	Утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, звуковая гимнастика, остеопатическая гимнастика, адаптационная гимнастика ; обучение навыкам самостоятельной деятельности в центре двигательной активности.	Дид. Игра «Посмотри и сделай сам» /картинки с некоторыми видами движений, картинки животных/ «Волшебные следочки» Массажная дорожка «Здоровье» Пособия в «Центре двигательной активности»: - флажки - ленточки - различные мячи - кегли,кубики - бубны - погремушки - нарукавнички и юбочки из ленточек - обручи - воротики - мешочки с песком - массажные дорожки - «Лабиринт» - «Прыжковая зона» - «Эспандеры» - «Волшебные следочки» - мягкие модули - качалки - спортивный комплекс - различные маски и т.д.

Март – апрель и в теч. года	Здоровье – это любимая и полезная еда	Познакомить с полезными качествами пищи, прививать элементарные навыки поведения за столом, дать представление о том, что в еде содержатся витамины	Подбор и сочинение четверостиший для некоторых видов пищи; рассказывание сказок,совместн ые игры.	Лото «Овощи и фрукты» Лото «Продукты» Дид. Игра «Накроем стол для кукол» / набор картинок с блюдами для завтрака, обеда, ужина/ Игра «Магазин» /дети должны купить вкусные и полезные продукты/ Игра «Готовим сами»
Май-август	Полезные привычки	Закрепление знаний, полученных в течение года о здоровом образе жизни,	Совместные игры, индивидуальные игры, работа с пособиями,итого вое комплексное занятие или развлечение	Дид. Игра «Что хорошо, а что плохо»

**Содержание авторской программы
«Здоровый дошкольник» для детей от 2 до 7 лет»**

для детей 4-5 лет

Месяц	Темы	Задачи	Формы реализации	Обеспечение
Сентябрь- Октябрь- Ноябрь	<p>«Кто я такой?»</p> <p>Из чего мы состоим?</p> <p>Что такое здоровье?</p> <p>Мы умеем двигаться</p>	<p>Закреплять и обновлять знания детей о составляющих тела человека.</p> <p>Дать понятие о том, что здоровье – это великий дар, который надо беречь и укреплять /рассказать как сохранять и укреплять здоровье/</p> <p>Дать понятие о том, как двигается человек, что мало двигаясь, человек начинает болеть.</p>	<p>Беседы</p> <p>Настольные игры</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Придумывание сказок о «Стране здоровья»</p> <p>Презентация центра двигательной активности.</p> <p>Чтение и разучивание стихов и рассказов о здоровом образе жизни.</p>	<p>Таблица «Человек»</p> <p>Листовки «Дорисуй человечка»</p> <p>Различный материал для выкладывания человечков /плоскостные фигурки, разрезные картинки, веревочки, палочки, галька, бусинки и т.д./</p> <p>Д/И «Для чего»</p> <p>Игра «Свет мой, зеркальце, скажи...» /рассматривание своего тела, лица, глаз, волос и т.д./</p> <p>Оснащение центра двигательной активности следующим оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массажная дорожка «Здоровье» - «Волшебные следочки» - «Эспандеры» - «Прыжковые дорожки» - «Лабиринт» - мешочки с песком - валики - воротники - мячи - ленточки - кубики - кегли - кольцеброс - обручи - д/и «Посмотри и сделай сам» - д/и «Говорящие картинки» - различные тренажеры - пособия для развития мелкой моторики кисти.
Декабрь	<p>Здоровье – это порядок</p> <p>мой режим помогает быть здоровым</p> <p>уроки Мойдодыра</p> <p>одежда и здоровье</p>	<p>Познакомить детей с понятием «Режим дня», рассказать о его важности для здоровья человека</p> <p>Формирование потребности в соблюдении правил гигиены, практическое освоение навыков здорового образа жизни, дать понятие о микробах</p> <p>Уточнить и обобщить знания детей о значении одежды для здоровья детей</p>	<p>Беседы</p> <p>Настольные игры</p> <p>Дидактические игры</p> <p>Стихи и рассказы о чистоте</p>	<p>Д/И «Когда и что я буду делать» /закрепление понятий о режиме дня/</p> <p>Картинки с правилами</p> <p>Д/и «Так и не так»</p> <p>Д/и «чистим зубы»</p> <p>Предметные картинки «Подбери одежду по погоде», «Подбери одежду по сезону и т.д.</p>

Январь-февраль	Природа и здоровье: - природа для здоровья - солнце, воздух и вода наши лучшие друзья - лекарственные растения	рассказать детям о том, что «дает» природа для нашего здоровья /чистый воздух, чистую воду, овощи, фрукты, лекарственные травы и т.д./ рассказать как солнце, воздух и вода могут укрепить наше здоровье познакомить с некоторыми лекарственными растениями	Беседы, чтение рассказов, стихов Придумывание сказок «Волшебный лес», «Волшебный сад» Различные игры	д/и «Пищевые цепочки» д/и «Что нам лес подарил» д/и «Что нам сад подарил» д/и «Веселая и грустная полянка» и т. д.
Март-апрель	«Приятного аппетита» : полезная и вредная еда; правила приема пищи; витамины нам помогут	познакомить детей с разнообразиями продуктов, рассказать об их полезных и вредных свойствах познакомить с некоторыми правилами приема пищи рассказать о витаминах и их полезных свойствах	Беседы Чтение стихов и рассказов Настольные, дидактические и подвижные игры	Лото «Продукты питания» Д/и «Съедобное-несъедобное» Картинки с правилами «Как надо принимать пищу» Д/и «Так и не так» Д/и «Где спрятался витамин?»
Май -август	«Что такое хорошо, а что такое плохо»: улыбка и смех – здоровье для всех; дерево полезных привычек	дать детям понятие о том, что хорошее настроение помогает быть здоровым рассказать детям о полезных и вредных привычках и обобщить таким образом пройденный за год материал	Беседа Праздник радости Все освоенные игры за год Стихи Рассказы	д/и «Наше настроение» д/и «Дерево полезных привычек» листовки «Что полезно, что вредно» все освоенные игры за год

**Содержание авторской программы
«Здоровый дошкольник» для детей от 2 до 7 лет»**

для детей 5-7 лет

Месяц	Тема	Задачи	Формы реализации	Обеспечение
Сентябрь- октябрь- ноябрь	«Мир и порядок в моем организме»: здоровье – какое оно; мое тело; органы чувств; мой внутренний дом; для чего нужен режим дня; я двигаюсь – я здоров и др.	Закреплять знания детей о составляющих тела человека, дать понятия о том, что люди бывают разного возраста, пола, роста; похожи друг на друга формой тела дать понятие о том, что здоровье – это великий дар, который надо беречь и укреплять /рассказать как сохранять и укреплять здоровье/ дать понятие об органах чувств дать понятие о главном внутреннем органе человека – сердце; о скелете, о мышцах, о позвоночнике. Сформировать представление детей о целесообразности видов деятельности людей в определенный период времени Дать понятие о том, как двигается человек, что мало двигаясь, человек начинает болеть	Беседы Настольные игры Дидактические игры Подвижные игры Придумывание и постановка сказки «Путешествие в страну здоровья» Презентация центра двигательной активности Чтение и разучивание стихов и рассказов о здоровом образе жизни	Таблица «Человек» Листовки «Дорисуй человечка» Различный материал для выкладывания человечков /плоскостные фигурки, разрезные картинки, веревочки, палочки, галька, бусинки и т.д./ Д/И «Для чего» Игра «Волшебное зеркало» /рассматривание своего тела, лица, глаз, волос и т.д./ Д/и «Что ты делаешь, чтобы быть здоровым утром, днем и вечером» Оснащение центра двигательной активности следующим оборудованием: -массажная дорожка «Здоровье» - «Волшебные следочки» - «Эспандеры» - «Прыжковые дорожки» - «Лабиринт» - мешочки с песком - валики - воротики - мячи - ленточки - кубики, кегли, обручи - кольцеброс - д/и «Посмотри и сделай сам» - д/и «Говорящие картинки» - различные тренажеры - пособия для развития мелкой моторики кисти - Рассматривание макета «Сад здоровой жизни»

Декабрь	«Да здравствует мыло душистое»: Зачем нужно быть чистым и аккуратным; Микробы боятся чистоты; Одежда и здоровье и др.	формирование потребности в соблюдении правил гигиены, практическое освоение навыков здорового образа жизни, дать понятие о микробах обобщить знания детей о значении одежды для здоровья людей, учить делать правильный выбор одежды в разные сезоны года и в разную погоду	Беседы Настольные игры Дидактические игры Стихи и рассказы о «чистоте» Развлечение «Праздник мыльных пузырей»	Картинки с правилами Д/И «Так и не так» Д/И «Чтобы глаза видели, уши слышали, а зубы были крепкими» Д/И «Назови время года по одежде» Д/И «Какая ошибка допущена в рассказе?» И т.д.
Январь - февраль	«Жить в мире с природой»: Природные факторы здоровья; Лекарственные растения; для чего нужно беречь и ценить природу и др.	рассказать детям о том, что «дает» природа для нашего здоровья /чистый воздух, чистую воду, овощи, фрукты, лекарственные травы и т.д./ рассказать как солнце, воздух и вода могут укрепить наше здоровье познакомить с некоторыми лекарственными растениями познакомить с правилами поведения на природе	Беседы Чтение стихов, рассказов Придумывание и постановка сказок Различные игры	Д/И «Пищевые цепочки» Д/И «Что нам лес подарил» Д/И «Что нам сад подарил» Д/И «Веселая и грустная полянка» ЛОТО «Овощи, фрукты, ягоды, грибы, деревья, кустарники»
Март - апрель	«Как и чем мы питаемся»: полезная еда; как путешествует пища; витамины, какие они и др.	Познакомить детей с разнообразиями продуктов, рассказать об их полезных и вредных свойствах познакомить с некоторыми правилами приема пищи познакомить с системой пищеварения человека рассказать о витаминах Е, Д, А и их полезных свойствах	Беседы Чтение стихов и рассказов Настольные и дидактические игры Подвижные игры	Таблица «Продукты питания» ДИ «Съедобное-несъедобное» Моделирование «Как правильно есть» Д/И «Так и не так» Д/И «Где спрятался витамин» Таблица «Органы пищеварения»
Май - август	«Посадим сад здоровой жизни»; «дерево полезных привычек»; «роса чистоты»; «цветы добрых дел»; «ростки правильного питания»; «грядки трудолюбия»; «ручеек движения»; «солнце любви»	Обобщить знания детей о полезных и вредных привычках, о чистоте, о добрых делах, о правильном питании, о трудолюбии, о движении, о любви к окружающему миру и обобщить таким образом пройденный за год материал.	Беседа Праздник радости Все освоенные за год игры	Д/И «Наше настроение» Д/И «Дерево полезных привычек» Листовки «Что полезно, что вредно» Все освоенные за год игры Моделирование «Сад здоровой жизни»

План организации дней здоровья на 2023-2024 уч.год

№ п/п	Период проведения	Примерное название	Ответственный	Примечание
1	16 Ноября 2022	«Путешествие по стране Здоровья»	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
2	9 Февраля 2023	«Спорт и Движение –это здоровье»	Инструктор по физической культуре	
3	5 Апреля 2023	«Быть здоровыми хотим, а движение и смех - нам здоровье и успех»	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
4	18 Июля 2023	«Здоровым быть здорово»	Инструктор по физической культуре, воспитатель	