

**Виды оздоровительно – физкультурной работы В МБДОУ**

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания, которые проходят системно во всех областях деятельности ребенка.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.	август, декабрь конец августа	Медсестра, ст. воспитатель Инструктор по ФК, воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатель
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панاماх, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь — август	Воспитатель
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка» Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем» Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет»	В течение года Июнь – август  Июнь — август	Воспитатель  Воспитатель Воспитатель
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь — август	Воспитатель Инструктор по ФК
6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять волшебных точек»	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатель Муз. руководитель
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физминутки.	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатель Муз. руководитель

## ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОО

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Участники	Возраст	Ответственный
1.	<b>Физкультурные занятия</b>	Непосредственно образовательная деятельность: -учебное; -сюжетное; -игровое; -тренирующее; -оздоровительное (дополнительно при необходимости);	Воспитанники	Все возрастные группы	Инструктор по физической культуре
2.	<b>Утренняя гимнастика</b>	-Традиционная форма (комплекс упражнений); -оздоровительный бег и ходьба в сочетании с ОРУ; -подвижные игры; -ритмическая гимнастика	Воспитанники	Все возрастные группы	Инструктор по физической культуре
3.	<b>Гимнастика после сна (пробуждения)</b>	Гимнастика выполняется после дневного сна, каждодневно: -физические упражнения; -разминка в постели; -самомассаж стоп; -дыхательная гимнастика; -водные процедуры;	Воспитанники	Все возрастные группы	Воспитатели групп
4.	<b>Прогулка</b>	-Элементы спортивных игр; -экскурсии; -игровое экспериментирование; -созидательная деятельность.	Воспитанники	Все возрастные группы	Воспитатели групп
5.	<b>Подвижные игры</b>	Использование на занятиях физкультуры, прогулках, дополнительных образовательных занятиях, свободное время, дома: -ролевые; -сюжетные; -с предметом и без предмета; -на улице, в спортивном зале, в группе.	Воспитанники	Все возрастные группы	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп, узкие специалисты
6.	<b>Физкультминутки, паузы</b>	Проведение во время НОД при снижении концентрации внимания, усталости, появлении двигательной беспокойности, повышенной отвлекаемости, потери интереса: -гимнастика для глаз; -дыхательные упражнения; -пальчиковая гимнастика; -динамические упражнения.	Воспитанники	Все возрастные группы	Воспитатели групп, узкие специалисты
7.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	Развитие дыхательной мускулатуры.	Воспитанники	Все возрастные группы	Воспитатели групп, узкие специалисты

8.	<b>Гимнастика для глаз</b>	Упражнения и релаксация для глаз.	Воспитатели	Все возрастные группы	Воспитатели групп, узкие специалисты
9.	<b>Пальчиковая гимнастика</b>	Упражнения для пальцев рук. Пальчиковые игры – инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.	Воспитатели	Все возрастные группы	Воспитатели групп, узкие специалисты
10.	<b>Массаж, самомассаж</b>	Выполнение упражнений с приемами поглаживания, растирания, потряхивания, разминания мышц ног, рук, спины, ступней и др.	Воспитатели	Все возрастные группы	Воспитатели групп, узкие специалисты

### 3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*В воспитательно-образовательном процессе МБДОУ активно используются здоровьесберегающие технологии, которые способствуют повышению, как физического здоровья, так и психоэмоциональное состояние воспитанников.*

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Участники	Возраст	Ответственный
1.	<b>Сказкотерапия</b>	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели	Средний, старший, подготовительный возраст	Воспитатели групп узкие специалисты
2.	<b>Ритмическая гимнастика</b>	Ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.	Воспитатели	Старшая и подготовительная группа	Инструктор по физической культуре
3.	<b>Стретчинг</b>	Упражнений для воспитания гибкости в различных отделах тела.	Воспитатели	Все возрастные группы	Инструктор по физической культуре
4.	<b>Арт-терапия</b>	Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО).	Воспитатели	Старший и подготовительный возраст	Музыкальный руководитель, руководитель ИЗО

5.	<b>Су-джок терапия</b>	Су –Джок терапия- это метод лечения с использованием кистей и стоп. Сочетание упражнений, таких как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедических занятий.	Воспитанники	Старший и подготовительный возраст	Логопед, воспитатели групп
6.	<b>Биоэнергопластика</b>	Соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.	Воспитанники	Все группы	Логопед, воспитатели групп
7.	<b>Упражнения с массажным мячиком</b>	Массаж, самомассаж с использованием пупырчатого мячика.	Воспитанники	Все группы	Воспитатели групп, Инструктор по физической культуре
8.	<b>Кинезиологическая гимнастика</b>	Однонаправленные и разнонаправленные движения пальцев и кистей рук.	Воспитанники	Все группы	Воспитатели групп
9.	<b>Театр физического воспитания дошкольников</b>	Театрализованные физические упражнения.	Воспитанники	Все группы	Воспитатели групп

#### 4.ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ, ИОС Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно  В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
2.	Воспитывать привычку самостоятельно	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ, ИОС	Ежедневно  В соответствии с	Воспитатель

	одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	тематическим планом	
3.	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	Ежедневно В течение года Ежедневно В течение года	Воспитатель

### 5. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. ИОС Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Инструктор по физкультуре
2.	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов.	Занятия по ЗОЖ. ИОС Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Инструктор по физкультуре Муз. руководитель
3.	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Занятия по ЗОЖ. ИОС Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение худ. литературы Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель Инструктор по физкультуре Муз. руководитель отник

4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь». Заболевание туберкулезом.	Занятия по ЗОЖ. ИОС Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Инструктор по ФК Воспитатель

**6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
(СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ).**

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель инструктор по ФК.
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Инструктор по физкультуре Муз. руководитель
3.	Развитие физических качеств: силы,	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные	В соответствии с перспективными	Воспитатель Инструктор

	быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм - терринкур)	планами работы	по физкультуре Муз. руководитель
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Занятия доп. образования «Веселый кенгуренок» - с фитболами» Музыкально-ритмические движения. Физминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Инструктор по ФК. Муз. руководитель
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Инструктор по ФК Воспитатель
6.	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.	Май — сентябрь	Воспитатель Инструктор по ФК
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Инструктор ФК Воспитатель
8.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Инструктор по ФК Воспитатель
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Инструктор ФК Воспитатель

## **7. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ.**

<b>№ п/п</b>	<b>Направления работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Воспитание желания выполнять	Ходьба по оздоровительным дорожкам.	В соответствии с перспективными	Воспитатель Физ.

	физические упражнения на прогулке	Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе. Спортивные досуги на воздухе.	планами работы	инструктор
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Муз.работник
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Экскурсия по физкультурному уголку группы. Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.	В течение года	Воспитатель
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на участке и в зале. Разучивание стихотворения «Маленький спортсмен» Е. Багрян. Городские спортивные соревнования «Олимпийские надежды»	Май — сентябрь	Инструктор по ФК Воспитатель