

План физкультурно – оздоровительной работы в ГКП ГБОУ СОШ с.Патровка на 2023-2024 год

Особенности физкультурно – оздоровительной работы в ГКП ГБОУ СОШ с.Патровка

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 воспитания 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

№	Содержание	Сроки	Ответствен ные
Спортивные праздники.			
1	«Зимние забавы»	декабрь	воспитатель
2	Летний спортивный праздник «Слева - лето, справа - лето!»	май - июнь	воспитатель
спортивные конкурсы.			
3	Неделя здоровья	сентябрь	воспитатель
4	«День здоровья»	январь	воспитатель
5	«Зарница»	февраль	воспитатель
физкультурные развлечения.			
6	«Солнечные зайчики»	сентябрь	воспитатель
7	«Здравствуй, осень»		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!»	январь	воспитатель
12	«Льдинки-холодинки»	февраль	воспитатель
13	«Рыцарский турнир»		воспитатель
14	«Навстречу птицам»	март	воспитатель
15	«Путешествие в космос»	апрель	воспитатель
16	«Бегай, прыгай, детвора»	май	воспитатель
17	«Разноцветная радуга-дуга»	май	воспитатель

