

УТВЕРЖДАЮ



Директор Г(О)БУ «ЦПД им. Э.Б.Белана

Т.В.Шипилова

Приказ учреждения

№49-од от «26» августа 2022г.

Принято педагогическим советом

Протокол №1 от 26 августа 2022г.

ПЛАН

физкультурно – оздоровительной работы

на 2022 - 2023 учебный год

в школьных группах

инструктора по физическому воспитанию
Горловой Елены Михайловны

г. Липецк - 2022г.

***«Я не знаю большей красоты,
чем здоровье».***

Г. Гейне.

Пояснительная записка.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленная к тому, чтобы развивать физические способности человека и укреплять его здоровье.

План обеспечивает комплексный подход к воспитанию здорового ребёнка. Принцип здорового образа жизни, соблюдение санитарно-гигиенического режима. Приоритет здоровья над другими ценностями.

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому человеку.

План состоит из нескольких основных разделов.

1. Организация двигательной деятельности.
2. Лечебно – профилактическая работа.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Совместная работа «ЦПД им. Э.Б. Белана» и с/к «Пламя».
5. Безопасность детей
6. Не традиционные методы оздоровления.

Цель: Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ответственных взглядов и убеждений и сохранении собственного здоровья.

Задачи:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию.
- Формировать привычку к систематической целенаправленной двигательной активности.

Критерии – эффективности :

1. Уменьшение заболеваемости детей.
2. Повышение уровня физического развития детей.
3. Осознание отношения детей к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Литература:

Селевко Г.К, Селевко А.Г. «Социально – воспитательные технологии»
В.Н. Зимонина. «Воспитание ребёнка»

№	Мероприятие	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
Обследование				
1	Обследование	школьные группы	(2 раза в год)	
2	Диспансеризация		1 раз в год	
I. Основы знаний о физической деятельности.				
1	Культурно исторические основы	школьные группы		Воспитатели гр., Горлова Е.М.
2	Медико – биологические основы			
II. Двигательные действия и навыки.				
1	Настольный теннис. Передвижения, удары и подача слева и справа, удары прямые и с вращением, одиночная игра.	V шк. Группа IV шк. группа	Вторник II –я половина дня	Горлова Е.М.
2	Лыжная подготовка. Повороты: махом и на месте через лыжу; вперед и через лыжу назад. Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: прямо и наискось	V шк. Группа V шк. Группа IV шк. группа		Горлова Е.М.

	<p>в основной стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах попеременно двухшажный ход; одновременный безшажный ход; коньковый ход.</p>			
3.	<p>Плавание.</p> <p>1) Прикладные способы плаванием.</p> <p>2) Прохождение тренировочных дистанций избранным способом плавания.</p>	школьные группы	1 раз в неделю Воскресенье I –я половина дня	с/к «Пламя»
4	<p>Катание на роликовых коньках.</p> <p>(Прохождение тренировочных дистанций)</p>			Территория ЦПД
5.			Апрель, май.	Территория ЦПД
6.	<p>Катание на велосипедах</p> <p>Катание на коньках</p>		Декабрь, январь, февраль.	с/к Пламя
III. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.				
1	1. Гимнастика до учебных занятий	школьные группы	ежедневно	Воспитатели, Горлова Е.М
2	Физкультминутка на			

	самоподготовке			
IV. Физкультурно-массовая работа по плану областных спартакиад.				
1	Спартакиады		1 раз в четверть	Горлова Е.М.
2	Физкультурные праздники.			
V. Лечебно-профилактические мероприятия.				
1	Витамиотерапия.	школьные группы	2 раза в год	
2	Профилактика Гриппа и ОРВИ		1 раз в год	
5	Акваэробика.			
6	Массаж лечебный.	Индивидуально	По назначению врача	поликлиника
VI. Нетрадиционные методы оздоровления.				
1	Фитотерапия (полоскание горла)	школьные группы	По назначению врача	
2	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)			
3	Аромофитотерапия (при помощи ароматофитогенератора)			

Безопасность детей.

1.	Инструкции по охране жизни и здоровья детей во время физкультурных занятий	Млад., сред., стар., группы	2 раза в год	Горлова Е.М.
2	Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи	Млад., сред., старший дошкольный воз.	2 раза в год	Горлова Е.М.

План мероприятий для детей школьного возраста

№	Мероприятия	Месяц	Ответственные
		сентябрь	
1.	Беседа «Мой режим дня»		воспитатели групп
3.	Фестиваль рыбной ловли		
4.	Легкоатлетический кросс в память В.Я. Клименкова		
		октябрь	
1.	Дискуссия «Здоровый образ жизни»		Воспитатели групп
2.	Спортивный досуг «Любим спортом заниматься»		Горлова Е. М. инструктор по ФК
3.	Диспут «Гигиена и питание»		Воспитатели групп
		ноябрь	
1.	Разговор «Чистота залог здоровья»		Воспитатели групп
2.	Спортивное развлечение «Хотим расти здоровыми»		Горлова Е.М.- инструктор по ФК
3.	Дискуссия «Гимнастика тела и красота»		Воспитатели групп
		декабрь	
1.	Круглый стол «Курение -в чем минусы»		Воспитатели групп
2.	Развлечение «Веселые старты»		Горлова Е.М.инструктор по ФК
3	КВН «Азбука Олимпиады»		Горлова Е.М. – инструктор по ФК
		январь	
1.	Игра – путешествие «Как сохранить здоровье»		Воспитатели групп
2.	Шуточные Эстафеты		Горлова Е. М.
3.	Первенство по плаванию (младший школьный возраст)		Горлова Е. М.- инструктор по ФК
		февраль	
1.	Спортивный праздник «А, ну- ка парни!»		Горлова Е.М. – инструктор по ФК
2.	Разговор «Питание и здоровье»		Воспитатели групп
		март	
1.	Беседа «Твое здоровье в твоих руках»		Воспитатели групп
2.	Спортивный праздник «Скакалка,		Горлова Е.М. – инструктор

	обруч и я – спортивная семья»		по ФК
3.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни»		Торшина Н.Н.- ПДО
		апрель	
1.	Первенство по шашкам среди детей среднего и старшего возраста		Горлова Е.М. – инструктор по ФК.
2.	Беседа «Друзья и враги здоровья»»		Воспитатели групп
		май	
1.	Спортивный праздник «Мы этой памяти верны»		Горлова Е.М. – инструктор по ФК
2.	Спортивный досуг «Здравствуй, лето!»		Горлова Е.М. – инструктор по ФК
3.	Диспут «Польза и вред загара»		Воспитатели групп