**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад села Цалык»**

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы**

**на 2024-2025 учебный год в младшей группе.**

**Подготовила воспитатель**

**младшей группы:**

**Р.Э.Дзагоева**

**Цель.** Воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**
1. Воспитание привычки к здоровому образу жизни;
2. Содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности.

3.Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;

4. Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.

5.Вовлекать родителей в совместную работу по привитию здорового образа жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | Виды оздоровительной деятельности | Виды оздоровительной деятельности | Сроки проведения |
| Сентябрь –май | 1.Утренняя гимнастика | Комплекс №1, 2  | ежедневно |
| 2. Физическая культура в зале | По планам  | 2 раз в неделю |
| 3. Физическая культура на свежем воздухе | По планам  | 1 раз в неделю |
| 4. Гимнастика после дневного сна | Комплекс № 1,2 | ежедневно |
| 5.Дыхательная   гимнастика  | Картотека  | ежедневно |
| 6. Оздоровительные паузы в образовательной деятельности | * Пальчиковая гимнастика
* Физкультминутки
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия
* Артикуляционная гимнастика.
 | ежедневно |
| 7. Подвижные игры. |  Картотека игр. Методичка. | ежедневно |
| 8. Физкультурные досуговые мероприятия |  | 1 раз в месяц |
| 9. Закаливание | * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
* Оздоровительный бег.
* Контрастные воздушные ванны.
 | Ежедневно |
|  10. НОД «Здоровье» по валеологии, НОД «Безопасность». |  Картотека бесед. | 2 раза в месяц |
| 11. Музыка | По планам муз.руководителя | 2 раза в неделю |
|  | 12. Работа с родителями |  Консультации | В течение месяца |