**Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

**Мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности** включают утреннюю гимнастику; подвижные игры и физические упражнения на первой и второй прогулках; физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья; самостоятельную двигательную деятельность воспитанников. Они направлены на обогащение и накопление двигательного опыта воспитанников; закрепление и совершенствование основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазанье, равновесие; развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость); овладение техникой спортивных упражнений (катание на велосипеде, самокате, плавание), элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, теннис, бадминтон) за счет оптимального и вариативного применения предметно-развивающей среды, адекватной возрасту и способностям воспитанников и др.

В содержание **утренней гимнастики** с учетом возрастных особенностей воспитанников могут быть включены:

комплекс общеразвивающих упражнений;

обыгрывание сюжета;

3—4 подвижные игры;

физические упражнения с использованием полосы препятствий, простейших тренажеров;

оздоровительный бег на участке (стадионе);

элементы ритмической гимнастики, танцевальные движения, хороводы и др.

Планирование и проведение **подвижных игр и физических упражнений на первой и второй прогулках** осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных возможностей воспитанников, их способностей и потребностей. Возможно использование следующих вариантов их проведения:

*комплекс подвижных игр (2—3 игры) различной подвижности (малой, средней, высокой) и физических упражнений с определенной направленностью (в том числе сюжетной)*:

профилактика нарушений осанки и плоскостопия;

развитие координационных способностей;

развитие (совершенствование) физических качеств;

совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение знакомых движений в новых сочетаниях, из необычных исходных положений, в необычных условиях и т. п.);

*спортивные упражнения и элементы спортивных игр*;

*игры с элементами спортивного ориентирования*;

*комплекс подвижных игр (2—3 игры)*, в том числе белорусских народных игр, разной подвижности и с разными видами основных движений, развивающих творческую активность и самостоятельность воспитанников, их физические, нравственно-волевые качества, интеллектуальные способности.

**Физкультурные досуги, физкультурные праздники, дни здоровья** как формы коллективного, деятельного отдыха, комплексно решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, способствуют развитию у воспитанников умения творчески использовать двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, побуждают каждого ребенка к максимальному проявлению своих способностей, оказывают общеукрепляющее и оздоровительное воздействие на организм.

Тематика мероприятий физкультурно-оздоровительной направленностидолжна отражать специфику летнего периода.

**Самостоятельная двигательная деятельность**является одним из структурных компонентов двигательного режима в учреждении образования. Она способствует проявлению ребенком уровня своих двигательных, игровых, коммуникативных умений в наибольшей степени. Самостоятельная двигательная деятельность возникает по инициативе ребенка и проходит под наблюдением взрослого при его косвенном руководстве. Для ее разнообразия в летний период необходимо создание следующих условий:

включение в распорядок дня времени на самостоятельную двигательную деятельность воспитанника (утром, после завтрака, на первой прогулке, после сна, на второй прогулке);

обеспечение необходимым спортивным инвентарем (оборудованием) для выполнения воспитанником физических упражнений на воздухе;

предоставление достаточного места для движений воспитанников, выполнения ими физических упражнений;

индивидуализация (дифференциация) физических упражнений для каждого конкретного ребенка, группы воспитанников.

При организации и проведении мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности должен соблюдаться индивидуально-дифференцированный подход с учетом:

*физической подготовленности воспитанников* (развитие двигательных умений и навыков, физических качеств, двигательных способностей (координационные, скоростно-силовые, силовые).

Так, задания для воспитанников, имеющих высокие показатели физической подготовленности, должны быть направлены на совершенствование и дальнейшее развитие их двигательных способностей (выполнение знакомых упражнений в новых сочетаниях, из нового исходного положения, в новых условиях и пр.). При выполнении воспитанниками с низкими показателями физической подготовленности заданий (игры, игровые упражнения и пр.) необходимо акцентировать внимание на технику выполнения детьми основных видов движений.

*уровней двигательной активности воспитанников (гиперподвижные, малоподвижные, оптимально подвижные дети)*;

Для гиперподвижных воспитанников подбираются задания, требующие сдержанности, точности двигательных действий (например, разные виды бросания, ловли и метания и др.), обеспечивающие чередование интенсивных движений с менее интенсивными. В целях формирования у малоподвижных воспитанников интереса к движениям необходимо привлекать их к участию в спортивных упражнениях, подвижных играх, в которых основными движениями являются бег, прыжки. Целесообразно и эффективно использование спортивного инвентаря, оборудования, игрушек, активизирующих двигательную активность таких детей (например, мячи, скакалки, батуты, спортивные тренажеры, велосипеды, самокаты и др.).

*состояния здоровья воспитанников* (основная, подготовительная, специальная медицинская группы, группы лечебной физической культуры);

*пола воспитанников* (девочки, мальчики).

Для развития навыков здорового образа жизни, развития у воспитанников общей выносливости, скоростных, скоростно-силовых и общих координационных способностей, гибкости, а также обучению детей ориентировке на местности и др. в мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в возрасте от 6 до 7 лет включают различные формы организации **пешего туризма** (экскурсии, прогулки, пешеходные (туристские) прогулки и пр.).

Учитывая значительный познавательный потенциал экскурсий и прогулок в рамках их проведения необходимо также формировать у детей представления о родном крае, достопримечательностях родного города (села), столицы Республики Беларусь, растениях и животных ближайшего окружения, природных символах нашей страны (сосна, зубр, аист, цветок василька, лен, клевер и др.), воспитывать нравственное, эмоционально-положительное отношение к природе, ответственность за состояние природы ближайшего окружения и др.

Организация экскурсий (прогулок) за пределы учреждения образования осуществляется в целях формирования объективного отношения к историческому прошлому, сохранению и укреплению единства нашего народа, уважения к культурно-историческому и природному наследию.

Решение вышеназванных и иных задач будет наиболее эффективным при посещении достопримечательностей столицы, городов Республики Беларусь, скульптурно-архитектурных объектов, сооружений, заповедников, парков, скверов и пр.

Требования по обеспечению безопасности обучающихся при организации и проведении экскурсии (иных мероприятий, проводимых за территорией учреждения образования), наличию и ведению соответствующей документации определены Правилами безопасности организации образовательного процесса при реализации образовательной программы дошкольного образования, Правилами безопасности при организации образовательного процесса, организации воспитательного процесса при реализации образовательных программ специального образования (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227).

Важным средством укрепления здоровья воспитанников является **закаливание** при условии, что оно органично включено в комплекс различных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности и представляет собой определенную систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей.

Методы закаливания с учетом возраста воспитанников необходимо включать в компоненты распорядка дня, используя естественные природные факторы (воздух, воду, рассеянные лучи солнца):

ежедневные оздоровительные прогулки (не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 ч 20 мин — 4 ч в зависимости от режима учреждения образования, возраста обучающихся);

дневной (ночной) сон при открытых форточках (избегая сквозняков);

ходьба босиком по траве, песку;

физические упражнения в проветренном помещении и на воздухе в облегченной, не стесняющей движения одежде;

умывание в течение дня, в том числе прохладной водой, полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи, игры с водой;

индивидуальное закаливание в семье и др.