

План физкультурно-оздоровительной работы

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	в течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	Все группы	3 раза в неделю	воспитатели	в течение года
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели млад. вос-ли	в течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели Млад. вос-ли	в течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Муз. Рук-ль, воспитатели	в течение года
	Спортивный досуг	Все группы	2 раза в месяц	Воспитатели Младш. воспитатели	в течение года
	Гимнастика глаз	Все группы	Во время занятий на физкульт-минутках	Воспитатели Младш. воспитатели	в течение года
	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатель	в течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели Млад. воспитатели	в течение года
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Все группы	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели,	в течение года
4	Профилактика заболеваемости				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Все группы	во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели,	в течение года
	Профилактика гриппа	Все группы	Ежедневно, 1 раз в день	Воспитатели	Октябрь – ноябрь Март – апрель
5	Оздоровление фитонцидами				

	Чесочно – луковые закуски	Все группы	Перед прогулкой, перед обедом		Октябрь – апрель
	Ароматизация помещений (чесночные букетики)	Все группы	В течение дня	Младшие воспитатели	Октябрь – апрель
6	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	в течение года
	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели и Младш. воспитатели	в течение года
	Хождения босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели и Младш. воспитатели	в течение года
	Воздушные ванны	Все группы	Ежедневно во время прогулок	Воспитатели и Младш. воспитатели	Июнь - август
	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели и Младш. воспитатели	Июнь – август
7	Лечебно – оздоровительная работа				
	«Ревит», поливит	Средняя, старшая, подготовительная группы	По 1 драже 2 раза в день	Воспитатели, контроль медработника	Октябрь – ноябрь Март – апрель
	Аскорбиновая кислота	1 – 2 младшие группы	По 1 драже 2 раза в день	Воспитатели, контроль медработника	Октябрь – ноябрь Март – апрель