

Приложение к плану воспитательно- образовательной работы

План Физкультурно – оздоровительной работы с детьми в МДОБУ «ДСКВ № 10» г. Всеволожска

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	мл. группа	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Все группы	1 р. в месяц	Педагоги	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	Все группы	3 раза в неделю	Педагоги	В течение года
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, контроль	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	Педагоги	В течение года
	Спортивный досуг	Все группы	1 раз в месяц	Педагоги	В течение года
	Гимнастика глаз	Старшие, подготовительные группы	Во время занятий на физкультминутках	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная	Ежедневно	Педагоги	С апреля по ноябрь на улице. С декабря по март в помещении.
3	Охрана психического здоровья				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Средние, старшие, подготовительные группы	Ежедневно несколько раз в день	Педагоги	В течение года

4 Профилактика заболеваемости				
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Средние, старшие, подготовительные	3 раза в день: во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Педагоги	В течение года
Использование бактерицидных ламп	Все группы	Постоянно	Педагоги	В течение года
Тренажеры здоровья – зрительная гимнастика	Все группы	Постоянно	Педагоги	В течение года
5 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	В течение года
Хождение босиком по траве	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Младшие, средние группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
6 Профилактика плоскостопия, нарушения осанки				
Школа мяча	Все группы	По расписанию	Инструктор по физо	В течение года