План физкультурно - оздоровительной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятия | Группа | Периодичность | ответственные |
| МОНИТОРИНГ | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития. | Все группы | 2 раза в год (сентябрь, май) | Инструктор по физо, воспитатели |
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 2. | Физическая культура в зале на воздухе | Все группы | 3 раза в неделю 2 раза 1 раз | Воспитатели |
| 3. | Физкультминутки | Все группы | Ежедневно, в течение дня | Воспитатели,  специалисты |
| 4. | Подвижные игры | Все группы | 2 раза в день | Воспитатели |
| 5. | Бодрящая гимнастика после дневного сна | Все группы | Ежедневно | Воспитатели |
| 6. | Спортивные игры | Все группы | 2 раза в неделю | Воспитатели, инструктор по физо |
| 7. | Физкультурные досуги, праздники | Все группы | 1 раз в квартал | воспитатели,  инструктор по физо |
| 8. | День здоровья | Все группы | 1 раз в квартал | Воспитатели, инструктор по физо |
| 9. | Пальчиковая гимнастика | Все группы | В течение дня | Воспитатели |

1.Утренняя зарядка с элементами дыхательной гимнастики. В теплый период года и при хорошей погоде прием детей, и проведение с ними утренней гимнастики осуществлять непосредственно на игровых площадках.

2.После утренней зарядки умывание, гигиенический уход за полостью рта (полоскание рта из индивидуальных стаканов кипяченной водой).

3.Физкультминутки при проведении занятий у детей дошкольного возраста через каждые 10 минут занятия по 1,5-2 минуты; точечный массаж.

4.Плановые физкультурные занятия по развитию двигательных навыков и координации движения у детей проводить 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой в детском саду.

5. Прием поливитаминов перед обедом, в осенне-весенний период детям дошкольного возраста по 1 драже ежедневно, раннего – по 1 драже через день.

6.В летний период проведение водных процедур:

- ополаскивание ног водой с последующим их обтиранием и естественным обсыханием;

- обтирание водой шеи, рук с последующим естественным обсыханием.

7.После каждого приема пищи обязательное двукратное полоскание рта (первое полоскание) и горло – «гарканием» (второе полоскание) кипяченой водой.

8.Организация прогулки в любую погоду, проведение подвижных игр на участке.

9.Рациональная одежда для детей, соответствующая сезону и погодным условиям.