|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 д.Вахонино** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ»  Заведующий МБДОУ  детского сада №1 д.Вахонино  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Ю. Бакулина  Приказ № 96 от 17.08.2018г. |

***План физкультурно-оздоровительной работы***

***на 2018-2019 учебный год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы** | **Периодичность выполнения** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | ежедневно | в течение года | медсестра, воспитатели |
| 2 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | ежедневно | в течение года | медсестра, воспитатели |
| 3 | Мониторинг состояния здоровья детей | 2 раза в год | октябрь, май | медсестра, старший воспитатель |
| 4 | Игры, беседы по формированию у детей навыков ЗОЖ | по плану воспитателя | в течение года | воспитатели, старший воспитатель |
| 5 | Неделя здоровья | 1 раз в год | апрель | воспитатели, старший воспитатель |
| 6 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | в течение года | инструктор по физической культуре |
| 7 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 8 | Прогулки с включением подвижных игровых упражнений | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 9 | Музыкально-ритмические занятия | 2 раза в неделю | в течение года | музыкальный руководитель |
| 10 | Физкультминутки | во время занятий | в течение года | воспитатели |
| 11 | Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день | в течение года | воспитатели |
| 12 | Оздоровительный бег | ежедневно во время прогулок | с апреля по ноябрь | воспитатели |
| 13 | Спортивные праздники | ежемесячно | в течение года | инструктор по физической культуре |
| 14 | Использование приемов релаксации, минуты тишины, музыкальные паузы и др. | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 15 | Игры и упражнения направленные на развитие навыков общения, межличностных отношений и эмоциональной сферы | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 16 | Самомассаж | ежедневно | октябрь-апрель | воспитатели, медсестра |
| 17 | Дыхательная гимнастика | ежедневно | в течение года | воспитатели, медсестра |
| 18 | Профилактика гриппа | ежедневно | ноябрь-апрель | медсестра, воспитатели |
| 19 | Оздоровление фитонцидами (лук, чеснок) | ежедневно | ноябрь-апрель | медсестра, воспитатели |
| 20 | Витаминотерапия, витаминизация третьего блюда | ежедневно | в течение года | медсестра,  шеф-повар |
| 21 | Корригирующая гимнастика (профилактика плоскостопия и нарушения осанки) | 2 раза в неделю | в течение года | медсестра, воспитатели |
| 22 | Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 23 | Хождение по «дорожке здоровья» | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 24 | Обширное умывание | ежедневно, после дневного сна | в течение года | воспитатели, младшие воспитатели |
| 25 | Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | ежедневно, после приёма пищи | в течение года | воспитатели, младшие воспитатели |