

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

РАБОТА

ПЛАН РАБОТЫ ГОД

№	СОДЕРЖАНИЕ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	ОТВЕТСТВЕНН БЕ	СРОК
1	Организация жизни детей в адаптационный период после болезни - щадящий режим - не допускать переохлаждение во время прогулок	ежедневно	Медсестра Воспитатели	В течение года
2	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА			
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели	В течение года
	Гимнастика пробуждения	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Прогулка	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	Муз. рук.	В течение года
	Спортивный досуг	1 раз в месяц	воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	воспитатели	В течение года
	Оздоровительный бег	Ежедневно	воспитатели	С апреля по ноябрь на улице, с декабря по март в помещении
	Утренняя разминка	Ежедневно	Воспитатели Муз. рук	В течение года
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	воспитатели	В течение года

	Неделя здоровья	2 раза в год	воспитатели	Ноябрь Май
	Физминутки во время занятий	ежедневно	воспитатели	В течение года
3	ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ			
	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы	Ежедневно, несколько раз в день	воспитатели	В течение года
	Психологически комфортная организация режимных моментов с использованием музыки	Ежедневно, несколько раз в день	воспитатели	В течение года
	Правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок	Ежедневно, несколько раз в день	воспитатели	В течение года
4	ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ			
	Закаливание организма: - воздушные ванны - солнечные ванны - босохождение - полоскание горла после приема пищи	Ежедневно	Воспитатели Медсестра	В течение года
	Витаминопрофилактика	Ежедневно	Медсестра	В течение года
	Дыхательная гимнастика	3 раза в день - во время утренней разминки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
	Оксалиновая мазь	Ежедневно перед прогулкой	медсестра	Ноябрь-декабрь, Март-апрель
	Профилактика гриппа	С согласия родителей	медсестра	
	Чесочно-луковые закуски	Перед обедом	воспитатели	В холодный период года
	Чесночные бусы	Ежедневно	Младшие воспитатели	В период эпидемии гриппа