

Утверждаю:
Заведующий МОУ Детский сад № 3
Е.В.Белоконь
« 31 » _____ 2022г.



ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РАБОТЫ

на 2022-2023 учебный год

младший дошкольный возраст

Ежедневный режим	Периодичность	Ответственный
Утренняя гимнастика	Ежедневно направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса	Воспитатель
Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатель
Закаливание	Ежедневно. Облегченная одежда для детей в детском саду, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, хождение по массажным коврикам, воздушные ванны. умывание, мытье прохладной водой рук по локоть, соблюдение температурного режима в течение дня, организация прогулки и ее длительность.	Воспитатель Воспитатель
Двигательная активность	Физкультурные занятия (2 раза в неделю-с инструктором по физической культуре) 1 занятие с воспитателем в теплое время на воздухе, подвижные игры, ритмическая гимнастика. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Воспитатель Инструктор по физ. Культуре
Профилактика и коррекция:	Упражнения для осанки и против плоскостопия, пальчиковая гимнастика.	Воспитатель
Работа с родителями:	Консультации по ЗОЖ, вовлечение в спортивные мероприятия.	Воспитатель

Средняя группа

№ п/п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели, инструктор по физвоспитанию
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	воспитатели
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; — упражнения на релаксацию; — логоритмические упражнения; — физкультминутки.	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели
8.	Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	ежедневно в течение дня 2 раза в неделю муз. занятия	Воспитатели Музыкальный руководитель
Профилактические мероприятия			
1.	— Ароматерапия — в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; — Чесночные «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед.работник
3.	Облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный	ежедневно	воспитатели
4.	Проветривание по графику	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	воспитатели
2.	Прогулка на воздухе.	2 раза в день	воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	воспитатели
4.	Хождение по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели
7.	Хождение босиком по траве	май-август	воспитатели
Спортивные досуги			
1.	«Вот и лето прошло».	сентябрь	воспитатели, инструктор

			по физ.воспитанию
2.	«Фестиваль подвижных игр».	октябрь	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
3.	«Подружились мы с мячом».	ноябрь	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
4.	«Спортландия»	декабрь	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
5.	«Зимние забавы».	январь	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
6.	«День Защитника Отечества».	февраль	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
7.	«Веселые ребята».	март	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
8.	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
9.	«Бравые солдаты».	май	воспитатели,инструктор по физ.воспитанию
Взаимодействие с родителями			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей.	сентябрь-декабрь	воспитатели
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	воспитатели
4.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	воспитатели
5.	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	воспитатели
6.	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	воспитатели
7.	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	воспитатели
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	Инструктор по физической культуре
9.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели

Старшая группа

№ п/п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	воспитатели
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; — упражнения на релаксацию; — лого ритмические упражнения; — физкультминутки.	Ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели
8.	Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	ежедневно в течение дня 2 раза в неделю муз. занятия	Воспитатели Музыкальный руководитель
Профилактические мероприятия			
1.	— Аромотерапия — в группе дольки чеснока и лука в тарелочке; — Чесночные «киндеры»	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	воспитатели, мед. работник
3.	Облучатель-рециркулятор воздуха ультрафиолетовый бактерицидный	ежедневно	воспитатели
4.	Проветривание по графику	ежедневно	воспитатели
Закаливающие мероприятия			
1.	Воздушные ванны	в течение года	воспитатели
2.	Прогулка на воздухе.	2 раза в день	воспитатели
3.	Гимнастика после сна в постели	ежедневно	воспитатели
4.	Хождение по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	воспитатели
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	воспитатели
6.	Игры с водой	май-август	воспитатели

7	Хождение босиком по траве	май-август	воспитатели
Спортивные досуги			
1	«Встречаем осень».	Сентябрь На воздухе	воспитатели, инструктор по физической культуре
2	«Народные подвижные игры».	октябрь	воспитатели, инструктор по физической культуре
3	«Перестрелки» .Игра с мячом	ноябрь	воспитатели, инструктор по физической культуре
4	«Здравствуй Зимушка»	декабрь	воспитатели, инструктор по физической культуре
5	«Зимние забавы».	Январь На воздухе	воспитатели, инструктор по физической культуре
6	«День Защитника Отечества».	февраль	воспитатели, инструктор по физической культуре
7	«Веселые ребята».	март	воспитатели, инструктор по физической культуре
8	«Мама, папа, я – спортивная семья»- спортивные соревнования к Всемирному дню здоровья	апрель	воспитатели, инструктор по физической культуре
9	«Бравые солдаты».	май	воспитатели, инструктор по физической культуре
Взаимодействие с родителями			
1	Рекомендации родителям в осенне- зимний период по одежде детей.	сентябрь-декабрь	воспитатели
2	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	воспитатели
3	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	воспитатели
4	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	воспитатели
5	«Профилактика гриппа» (памятка)	декабрь	воспитатели
6	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	воспитатели

7	«Берегите зрение детей» (буклет)	февраль	воспитатели
8	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	Инструктор по физической культуре
9	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (буклет)	апрель	воспитатели
10	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели

Формы организации детей

Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Формы организации образовательной деятельности		
Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурное занятие Досуги	Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурное занятие Досуги Общие утренние зарядки на воздухе	Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурное занятие Досуги Спортивные забеги Соревнования Спортивные праздники Дни здоровья Общие утренние зарядки на воздухе
Способы обучения детей		
Младший возраст Фронтальный Посменный Поточный Индивидуальный	Средний возраст Фронтальный Посменный Поточный Индивидуальный	Старший возраст Фронтальный Групповой Посменный Поточный Индивидуальный
Методы обучения детей		
Наглядный Словесный Практический Игровой	Наглядный Словесный Практический Игровой	Наглядный Словесный Практический Игровой Соревновательный Метод творческих заданий

План работы по взаимодействию с семьями воспитанников

на 2022-2023 учебный год

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно с медицинским персоналом ДОУ и родителями2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.4. Открытый показ физкультурного занятия
Октябрь	<ol style="list-style-type: none">1. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ2. Консультация родителей по использованию приемов и методов оздоровления (дыхательная гимнастика, физические упражнения и т.д. с целью профилактики заболевания детей
Ноябрь	Спортивное развлечение совместно с родителями «Спортивная осень»
Декабрь	Консультация по теме «нетрадиционные методы оздоровления детского организма»
Январь	Спортивный праздник с родителями «Спортивная Зима»
Февраль	Спортивный праздник «Квест- путешествие по станциям»
Март	Консультация «Дома не скучаем»
Апрель	Физкультурный досуг «День Здоровья»