Утверждаю:

 Заведующий МБДОУ «Детский сад

 комбинированного вида №8 «Аистенок»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Васильева

**План физкультурно-оздоровительной работы**

**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8 «Аистенок»**

**на 2019-2020 уч.г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Группа | Периодичность выполнения | Ответственные | Время |
| ***1.Оптимизация режима*** |
|  | *Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима* | Все группы | ежедневно | Воспитатели, педагог-психолог | В течение года |
|  | *Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.* | Все группы |  | Педагог-психолог | В течение года |
| ***2. Организация двигательного режима*** |
|  | *Физкультурные занятия* | Все группы | 3 раза в неделю | Инструктор по физическому воспитанию | В течение года |
|  | *Гимнастика после дневного сна* | Все группы | ежедневно | Воспитатели, контроль медработника | В течение года |
|  | *Прогулка с включением подвижных игровых упражнений* | Все группы | ежедневно | Воспитатели | В течение года |
|  | *Музыкально-ритмические занятия* | Все группы | 2 раза в неделю | Муз. работник, инструктор по физкультуре | В течение года |
|  | *Спортивный досуг* | Все группы | 2 раза в месяц | Инструктор по физкультуре, воспитатель | В течение года |
|  | *Гимнастика для глаз* | Все группы | Во время занятий на физкультминутках | Воспитатель, медработник | В течение года |
|  | *Пальчиковая гимнастика* | Все группы | 3-4 раза в день | Воспитатель, учитель-логопед, педагог-психолог | В течение года |
| ***3. Охрана психического здоровья*** |
|  | *Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.* | Все группы | Ежедневно несколько раз в день | Педагог-психолог, воспитатели, педагоги-специалисты | В течение года |
| ***4. Оздоровление фитонцидами*** |
|  | *Чесночно - луковые закуски* | Все группы | Перед прогулкой, перед обедом | медсестра | Октябрь-апрель |
|  | *Ароматизация помещений**(чесночные букетики)* | Все группы | В течение дня | Младшие воспитатели, контроль медработника | Октябрь, апрель |
| ***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 «дорожкам здоровья»* | Все группы  | Ежедневно после дневного сна | воспитатели |  В течение года |
|  |  |  |  |  |  |