

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
Оптимизация режима			
Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (прогулка — 4 -5 ч, сон — 2 ч), занятия на свежем воздухе	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели, старший воспитатель
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели, психолог, медсестра
Организация двигательного режима			
Утренняя зарядка на воздухе	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
Гимнастика пробуждения	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Физкультурные занятия на улице	Младшая, средняя, старшая	2 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО
Оздоровительная ходьба за пределами детского сада (на развитие выносливости)	Средняя, старшая	Еженедельно	Инструктор по ФИЗО
Дозированная ходьба (во время пеших прогулок и экскурсий)	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели
Дозированный бег для развития выносливости	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
Игры с мячом, развитие умений действовать с предметами	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
Метание мяча в цель	Средняя, старшая	Еженедельно	Инструктор по ФИЗО
Прыжки через скакалку разными способами	Средняя, старшая	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
Прыжки в длину с места	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Инструктор по ФИЗО
Подвижные игры на прогулке	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели
Спортивные досуги	Младшая, средняя, старшая	1 раз в две недели	Инструктор по ФИЗО
Закаливание			
Воздушные ванны (в облегченной	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели

одежде)			
Дневной сон при открытой фрамуге	Средняя, старшая,	Ежедневно	Воспитатели
Прогулки на воздухе	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели
Хожение босиком по траве	Средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
Хожение босиком по дорожке здоровья	Средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
Обширное умывание	Средняя, старшая	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Обливание ног	Средняя, старшая,	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
Игры с водой	Младшая, средняя, старшая	Во время прогулки или на занятиях	Воспитатели
Коррекционная работа			
Корригирующая гимнастика	Младшая, средняя, старшая	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Коррекция зрения	Индивидуальная гимнастика	1-2 раза в неделю	Воспитатели
Коррекция осанки	Индивидуальная гимнастика	1-2 раза в неделю	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Коррекция плоскостопия	Индивидуальная гимнастика	1-2 раза в неделю	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	Младшая, средняя, старшая	2-3 раза в неделю	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	Средняя, старшая	Ежедневно	Воспитатели
Релаксация	Средняя, старшая	2-3 раза в неделю	Воспитатели
Витаминотерапия			
Витаминные напитки (с учетом индивидуальной переносимости): -курага-изюм; курага-чернослив	Младшая, средняя, старшая	В течение месяца	Воспитатели, медсестра
Напитки из ягод: -черная, красная смородина, вишня слива, крыжовник	Младшая, средняя, старшая	В течение месяца	Воспитатели, медсестра
Ревит (35 мг вит.С) Аскорбиновая кислота (50 мг вит.с)	Младшая, средняя, старшая	В течение месяца	Медсестра
Салаты из свежих овощей и фруктов	Младшая, средняя, старшая	В течение месяца	Воспитатели, медсестра