

**План физкультурно-оздоровительной работы в разновозрастной группе
2022-2023 год в МБДОУ Подгорненском д/с «Колокольчик»**

Воспитатели: Алиева З.А.

Бакалова А.Е.

Цель физкультурно-оздоровительной работы: сохранение и укрепление здоровья детей; снижение заболеваемости; усиление работы с родителями по проблеме физического развития и оздоровления детей.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы:

1. Создать в группе условия для обеспечения психического и физического благополучия каждого ребенка.
2. Обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса движений и физических упражнений, необходимых для нормального физического развития.
3. Оптимизировать работу с семьей по проблеме физического развития и оздоровления детей.
4. Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности.
5. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, познакомить с новым физкультурным оборудованием вне занятий.
6. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

План физкультурно-оздоровительной работы

на 2022 - 2023 учебный год

в разновозрастной группе

№ п\п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика. (комплекс утренней гимнастики в приложении к календарно-тематическому плану)	ежедневно	воспитатели
2.	Непосредственно организованная образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	воспитатели
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.	<p>Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гимнастика для глаз; – пальчиковая гимнастика; – дыхательная гимнастика; – массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; – упражнения на релаксацию; – физкультминутки. 	ежедневно	воспитатели
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели

Профилактические мероприятия

1.	Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочках	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРВИ	воспитатели
2.	Кварцевание по графику	ежедневно	воспитатели
3.	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 дневного сна	ежедневно	воспитатели
4.	Ходение 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
Спортивные досуги			
1.	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Светофорию»	сентябрь	воспитатели
2.	Спортивное викторина «Собираем урожай»	октябрь	воспитатели
3.	Спортивное развлечение «Мамины и папины помощники»	ноябрь	воспитатели
4.	Новогодний праздник «Проделки Снежной Королевы»	декабрь	воспитатели
5.	Веселые старты	январь	воспитатели
6.	Спортивный праздник «Наши защитники»	февраль	воспитатели

7.	Развлечение «Мамины помощники»	март	воспитатели
8.	Конкурс чтецов «Вперед к звездам»	апрель	воспитатели
9.	Спортивный праздник	май	воспитатели
Работа 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 и	декабрь	воспитатели

	ОРВИ» (памятка)		
6.	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	воспитатели
7.	«Берегите зрение детей» (памятка)	февраль	воспитатели
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	воспитатели
9.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (памятка)	апрель	воспитатели
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	воспитатели