|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий  МДОУ "Детский сад комбинированного вида  № 21 п. Северный  Белгородского района  Белгородской области"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И.Голякова |

**План физкультурно – оздоровительной работы МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 21**

**п. Северный Белгородского района Белгородской области» на 2016 – 2017 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Содержание работы** | **Условия организации** | | | **Ответственный** |
| **Место** | **Режимный момент** | **Продолжительность по группам**  **(мин.)** |
| **Утренний прием детей** | - самостоятельная двигательная деятельность;  - подвижные игры;  - оздоровительные пробежки | на участке, в группе | ежедневно | до 30  до 2 | воспитатель |
| **Утренняя гимнастика** | Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным использованием дыхательных упражнений):  - с предметами и без предметов;  - на формирование правильной осанки;  - на формирование свода стопы;  - имитационного характера; | в зале, на прогулке | ежедневно перед завтраком | 2младшая – 5, средняя – 7, старшая 8,  подготовит. -10 | инструктор по физической культуре, воспитатель |
| **Занятия по физической культуре** | Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. | на воздухе, на спортивной площадке, в зале | 3 раза в неделю | 2младшая – 15, средняя – 20, старшая – 25. подготовительная - 30 | инструктор по физической культуре, воспитатель |
| **Прогулки** | - солнечные и воздушные ванны;  - гелиотерапия (пребывание под рассеянными лучами солнца);  - подвижные игры;  - спортивные упражнения;  - дыхательная гимнастика;  - самостоятельная двигательная деятельность | на воздухе | 2 раза в день, в часы наименьшей инсоляции | 4 – 4.5(5) часов | воспитатель |
| **Дневной сон** | Сон при открытых форточках | в спальне | ежедневно | до 2.5 часов | воспитатель |
| **Подвижные игры** | Виды игр:  - сюжетные;  - игры с элементами соревнований на разных этапах разучивания;  - «дворовые»;  - народные;  - с элементами определенного вида спорта | на воздухе, на спортивной площадке, в группе, в зале | ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | 10 - 20 | инструктор по физической культуре, воспитатель |
| **Двигательные разминки** | Варианты:  - упражнения на развитие мелкой моторики;  - упражнения на развитие внимания и координацию движения;  - ритмические движения;  - упражнения в удержании равновесия;  - упражнения для активации работы глазных мышц;  - гимнастика расслабления;  - корригирующие упражнения;  - упражнения на формирование правильной осанки;  - упражнения на формирование свода стопы. | на воздухе, на игровой или спортивной площадке, в зале, в группе | ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | 2 младшая - 6  средняя – 8, старшая – 10, подготовительная - 12 | инструктор по физической культуре, воспитатель |
| **Упражнения с элементами различных видов спорта** | Виды спортивных упражнений:  - катание на самокатах;  - езда на велосипеде;  - игры с мячом (элементы футбола, баскетбола);  - игры с ракеткой и воланом (элементы спортивного бадминтона) | на воздухе, на игровой или спортивной площадке | ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | средняя – 10,  старшая – 12,  подготовительная – 15 | инструктор по физической культуре, воспитатель |
| **Гимнастика после дневного сна** | Разминка после сна с использованием различных упражнений:  - с предметами и без предметов;  - на формирование правильной осанки;  - на формирование свода стопы;  - имитационного характера;  - сюжетные или игровые;  - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, резиновые кольца, утяжелители);  - на развитие мелкой моторики;  - на координацию движений;  - в равновесии.  Самомассаж (рукавицей, массажерами) | спальная комната, групповое помещение | ежедневно после дневного сна | 7 – 10 | воспитатель |
| **Закаливающие мероприятия** | Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития; индивидуальных особенностей детей:  - умывание прохладной водой;  - широкая аэрация помещения;  - обтирание;  - обливание;  - воздушные ванны;  - босохождение. | с учетом специфики закаливающего мероприятия | в зависимости от характера закаливающего мероприятия | в зависимости от характера закаливающего мероприятия | воспитатель |
| **Индивидуальная работа** | Проводиться с отдельными детьми или поп подгруппам с целью стимулирования двигательной активности, побуждения к самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей. | на воздухе, в группе, в зале | 1 раз в неделю | не более 30 мин. | воспитатели,  музыкальные руководители, инструктор по физической культуре |
| **Праздники, досуги, развлечения** | Способствует закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с положительными эмоциями. Праздники, по форме и (или) содержанию связанные с физическим развитием детей, призваны формировать у дошкольников досуговые компетенции, осознанное отношение к здоровью, стимулировать выбор здорового образа жизни. | на воздухе, на групповой или спортивной площадке, в группе, в зале | 1 раз в неделю | Не более 30 | педагоги и специалисты МДОУ |
| **Организация рационального питания** | Витаминизация пищи: - введение в рацион детей большого объема овощей, фруктов, соков; - употребление в пищу зелени, растений богатых фитонцидами (лук, чеснок, перья зеленого лука) |  | ежедневно |  |  |