

## План физкультурно-оздоровительной работы в разновозрастной группе 2022-2023 год в

Воспитатель: Гаджимагомедова М.М.

**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
<b>Организация двигательной активности</b>			
1.	Утренняя гимнастика. (комплекс утренней гимнастики в приложении к календарно-тематическому плану)	ежедневно	Воспитатель
2.	Непосредственно организованная образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю, 1 раз на свежем воздухе	Воспитатель
3.	Прогулки с включением подвижных и народных игр	ежедневно, 2 раза в день	Воспитатель
4.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Воспитатель

5.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	ежедневно	
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; – физкультминутки.	ежедневно	Воспитатель
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	Воспитатель
<b>Профилактические мероприятия</b>			
1.	Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочках	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРВИ	Помощник воспитателя
2.	Влажные уборки по графику	ежедневно	Помощник воспитателя
3.	Проветривание по графику	ежедневно	Помощник воспитателя
<b>Закаливающие мероприятия</b>			
1.	Воздушные ванны	в течение года	Воспитатель
2.	Прогулка на воздухе	2 раза в день	Воспитатель

3.	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	
4.	Хожение по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	ежедневно	Воспитатель
5.	Мытье рук до локтей	ежедневно	Воспитатель
6.	Игры с водой	май-август	Воспитатель
<b>Спортивные досуги</b>			
1.	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Светофорию»	сентябрь	Воспитатель
2.	Спортивное викторина «Собираем урожай»	октябрь	Воспитатель
3.	Спортивное развлечение «Мамины и папины помощники»	ноябрь	Воспитатель
4.	Новогодний праздник «Проделки Снежной Королевы»	декабрь	Воспитатель
5.	Веселые старты	январь	Воспитатель
6.	Спортивный праздник «Наши защитники»	февраль	Воспитатель
7.	Развлечение «Мамины помощники»	март	Воспитатель

8.	Конкурс чтецов «Вперед к звездам»	апрель	Воспитатель
9.	Спортивный праздник	май	Воспитатель
<b>Работа с родителями</b>			
1.	Рекомендации родителям в осенне-зимний период по одежде детей	сентябрь-декабрь	Воспитатель
2.	«Режим в детском саду» (беседа)	сентябрь	Воспитатель
3.	«Зачем заниматься утренней гимнастикой» (консультация)	октябрь	Воспитатель
4.	«Закаливаем детей» (индивидуальные беседы)	ноябрь	Воспитатель
5.	«Профилактика гриппа и ОРВИ» (памятка)	декабрь	Воспитатель
6.	«Первая помощь при обморожении» (консультация)	январь	Воспитатель
7.	«Берегите зрение детей» (памятка)	февраль	Воспитатель
8.	«Здоровый образ жизни семьи» (консультация)	март	Воспитатель
9.	«Что делать, чтоб у ребенка были здоровые зубы?» (памятка)	апрель	Воспитатель
10.	«Особенности питания детей летом» (консультация)	май	Воспитатель