

План физкультурно-оздоровительной работы

на 2025 - 2026 учебный год

в МКДОУ Воскресенском детском саду

№ п\п	Содержание мероприятий	Периодичность	Ответственные
Организация двигательной активности			
1.	Утренняя гимнастика.	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; – логоритмические упражнения; – физкультминутки. 	ежедневно	воспитатели,
7.	Оздоровительный бег	ежедневно на прогулке	воспитатели

8.	Музыкотерапия: музыка перед сном, пробуждение, на занятиях, музыкальные коммуникативные игры	ежедневно в течение дня	воспитатели, музыкальный руководитель
Профилактические мероприятия			
1.	Ароматерапия – в группе дольки чеснока и лука в тарелочке	ежедневно в период заболеваемости гриппа и ОРЗ	воспитатели
2.	Профилактические прививки	сезонные	медицинская сестра ОБУЗ Шуйской ЦРБ Воскресенский филиал
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 сна в постели	ежедневно	воспитатели
4.	Хождение 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
7.	Хождение босиком по траве	май-август	воспитатели
Спортивные досуги			
1.	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Светофорию»	сентябрь	воспитатели,
2.	Спортивное развлечение	ноябрь	воспитатели,

	«Папа, мама, я – спортивна семья»		
5.	Малая зимняя олимпиада	январь	воспитатели,
6.	Спортивный праздник «Лучше папы друга нет»	февраль	воспитатели,
7.	«Мы с мамой неразлучные друзья»	март	воспитатели,
8.	Спортивное развлечение «Большое космическое путешествие»	апрель	воспитатели,
9.	Спортивный праздник «Спортивная семья»	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» (памятка)	декабрь	воспитатели
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
-----	---	-----	-------------