

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр развития «Тигренок»
(ООО «Центр развития «Тигренок»)
План
Физкультурно – оздоровительной работы с детьми
в ООО «Центр развития «Тигренок»

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	Оптимизация режима				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного Режима	мл. группа	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных Особенности	Все группы	1 р. в месяц	Воспитатели	В течение года
2	Организация двигательного режима				
	Физкультурные занятия	Все группы	3 раза в неделю	Воспитатели	В течение Года
	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, контроль	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические Занятия	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
	Спортивный досуг	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Все группы	3-4 раза в день	Воспитатели	В течение года

3	Профилактика заболеваемости				
	Использование бактерицидных ламп	Все группы	Постоянно	Воспитатели	В течение года
	Тренажеры здоровья – зрительная гимнастика	Все группы	Постоянно	Воспитатели	В течение года
4	Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка				
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по траве	Все группы	Ежедневно	Воспитатели	Июнь-август
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	Все группы	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август