



Утверждаю

«28» августа 2013

Сулова Н.В.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

по здоровьесбережению

в МКДОУ Лебяжинский детский сад

на 2013-2014 уч.год

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия.	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-10 минут.
1.2.	Динамическая пауза	Ежедневно во время перерывом между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 5-7 минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки. Длительность 20-30 минут.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Во второй половине дня, ежедневно.
1.6.	Пешие походы с организацией игр на месте стоянки	Раз в квартал. Длительность 60 минут, средние и старшие группы.
1.7.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
1.8.	Логоритмика	Включается в занятия по кружку и утреннюю гимнастику
1.9.	Игровой стретчинг, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз	Включается в занятия, утреннюю гимнастику, в занятия по кружку, физкультминутки и динамические паузы ежедневно
1.10.	Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске,	Включается в занятия, утреннюю гимнастику, в занятия по кружку.

	пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия	
1.11	Точечный массаж в игровой форме	Включается в занятия, в занятия по кружку.
1.12	Чесночные «киндеры»	С октября по апрель.
2.	Учебные занятия.	
2.1.	По физической культуре	Проводятся три занятия в неделю (одно на улице в холодный период года, в теплый - большинство на свежем воздухе в зависимости от погоды). Длительность 15-30 (в зависимости от возраста). Проводит инструктор физ. воспитания, совместно с воспитателем.
2.2	Кружок «Здоровячок» в старшей группе	Проводится один раз в неделю во второй половине дня. Длительность 30 минут
3.	Самостоятельные занятия.	
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4.	Физкультурно-массовые занятия	
4.1.	Недели здоровья	Один раз в год
4.2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц. Длительность 20-40 минут (в зависимости от возраста)
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год. Длительность 60-90 минут.
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и социума	
5.1.	Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

Инструктор по физической культуре



Шенфельд Л.А.