

**Индивидуальный предприниматель Копцева Ирина Николаевна  
(Ип Копцева И.Н.)**

**План  
Физкультурно – оздоровительной работы с детьми  
в ИП Копцева И.Н.**

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
<b>1</b>	<b>Оптимизация режима</b>				
	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 особенностей	Все группы	1 р. в месяц	Воспитатели	В течение года
<b>2</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
	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

<b>3 Профилактика заболеваемости</b>				
Использование бактерицидных ламп	Все группы	Постоянно	Воспитатели	В течение года
Тренажеры здоровья – зрительная гимнастика	Все группы	Постоянно	Воспитатели	В течение года
<b>4 Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
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