

**Перспективный план физкультурно - оздоровительной работы  
инструктора по физической культуре Киселевой Н.А.  
2015-2016 г.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Группа</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Примечания</b>
1.	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Инструктор по физкультуре	По плану
2.	Занятия в физкультурном зале	все	по расписанию	Инструктор по физкультуре	По сетке занятий
3.	Комплекс общеразвивающих упражнений	все	2 р. в неделю	Инструктор по физкультуре	С изменением на вторую неделю
4.	Школа мяча	все	1р. в неделю	Инструктор по физкультуре	С изменением раз в месяц
5.	Лечебная гимнастика	все	1р. в месяц	Инструктор по физкультуре	С изменением раз в месяц
6.	Дыхательная гимнастика	все	ежедневно	Инструктор по физкультуре	С изменением раз в месяц
7.	Дыхательно – звуковая гимнастика	все	ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели	С изменением раз в месяц
8.	Пальчиковый массаж	все	2 р. в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели	С изменением раз в месяц
9.	Упражнения для мелкой моторики рук	все	2р в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели	С изменением раз в квартал
10.	Восточные упражнения (йога)	Старшая, подготовительная	1-2р в неделю	Инструктор по физкультуре	Проводить как часть занятий
11.	Биологическая гимнастика	Старшая, средняя, подготовительная	1-2р в неделю	Инструктор по физкультуре	Проводить как часть занятий
12.	Строевые упражнения	все	ежедневно	Инструктор по физкультуре	Проводить как часть занятий
13.	Основные виды движений	все	ежедневно	Инструктор по физкультуре	В течении года
14.	Подвижные игры	все	ежедневно	Инструктор по физкультуре	В течении года
15.	Элементы волейбола, баскетбола	Старшая, подготовительная	1-2 р в неделю	Инструктор по физкультуре	По плану
16.	Элементы футбола	Старшая, средняя, подготов.	2-3 р в неделю	Инструктор по физкультуре	По плану

17.	Игры - соревнования	Старшая, средняя, подготовительная	ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели, муз.рук-ль.	Комплекс менять по мере изучения
18.	Физкультурный досуг	все	4 р. в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели	По плану
19.	Физкультурный праздник	все	2 р. в год	Инструктор по физкультуре, воспитатели	По плану
20.	Гимнастика после сна	все	ежедневно	воспитатели	Комплекс менять раз в месяц
21.	Закаливающие мероприятия: - босохождение - облегченная одежда в помещении, - пребывание на воздухе, - обширное умывание.	Старшая, средняя, подготовительная  все	ежедневно, ежедневно, 1-2 р в неделю  ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели, медсестра.	На зарядке, на занятиях, после сна, с июня ежедневно.  В соответствии с сезоном.