Утверждаю:
заведующий МБДОУДС ОВ № 41
ст. Смоленской МО Северский район
_____ М.М. Алексеева

Физкультурно-оздоровительная работа в МБДОУ ДС ОВ № 41 ст. Смоленской МО Северский район

№	Мероприятия	Младшая (от 1.5 до 3х лет)	Младшая (от 3х до 4 х лет)	Средняя	Старшая	Подготовит.	Время в режиме дня	Осень			Зима			Весна		
								Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
I	**Физкультура и спорт**															
1	Утренняя гимнастика на улице	+	+	+	+	+	Ежедневно	+								+
2	Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	+	+	+	+	Согласно плану	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Физкультурные досуги		+	+	+	+	1-2 раза в мес.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Дни здоровья	+	+	+	+	+	1 раз в квартал	+			+			+		
6	Спортивные праздники	+	+	+	+	+	2 раза в год					+				
7	Самостоятельная двигательная деятельности детей	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Подвижные игры, спортивные упражнения, народные игры	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	**Оздоровительные и закаливающие мероприятия**															
1	Облегченная одежда в групповой комнате, на физкультурном и музыкальном занятиях	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Мытье прохладной водой рук по локоть	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Сквозное проветривание в отсутствие детей	+	+	+	+	+	Согласно графику	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4	Дозированная ходьба на прогулке	200м	400-500	500-600	600-800	600-800	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Физкультминутки	+	+	+	+	+	На ОД	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Полоскание рта после приема пищи	-	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Чесночная ингаляция	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+		
8	Оздоровительная гимнастика после сна	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Ходьба по дорожкам здоровья	+	+	+	+	+	Ежедневно, после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	**Сезонная профилактика**															
1	Витаминизированные чаи	+	+	+	+	+	Завтрак 1-2 раза в неделю	+	+	+	+	+	+	+		
2	Включение в питание фитонцидов (лук, чеснок)	-	+	+	+	+	Ежедневно, в обед	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Кварцевание групповых комнат бактерицидной лампой	+	+	+	+	+	По графику	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	**Профилактическая работа**															
1	Пальчиковые игры	+	+	+	+	+	2 р. в день	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Театрализованная деятельность	+	+	+	+	+	По циклограмме	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Психогимнастика	+	+	+	+	+	2 р. в день	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Комплексы упр-й для профилактики плоскостопия	+	+	+	+	+	На занятиях, на гим-ке	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	На занятиях, гимнастике	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Арттерапия (игры с песком, водой, красками)	+	+	+	+	+	Вторая половина дня	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	2 р. в день	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Музыкотерапия	+	+	+	+	+	По циклограмме	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Профилактические меры против гриппа и ОРВ	+	+	+	+	+	Ежедневно	+	+	+	+	+	+	+	+	+