План физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Направления работы	Возрастные группы	Формы работы	Период
Физическое развитие	Группы от 1,5 до 7 лет	- Утренняя гимнастика с включением пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, артикуляционной гимнастики; - физкультурные занятия (2 занятия – зал, 1 занятия – на улице); - подвижные игры (на воздухе); - бодрящая гимнастика после дневного сна; - хождение по массажным дорожкам.	Ежедневно в течение учебного года
		- прогулка	Ежедневно (2 раза в день – в холодный период года; 3 раза в день – в теплый период года)
		Физкультурные развлечения	1 раз в месяц
	Группы от 3 до 7 лет	Плавание	2 раза в неделю
	Группы от 5 до 7 лет	Пешие прогулки за пределы детского сада	1 раз в месяц
	Группы от 3 до 7 лет	Оздоровительный бег на свежем воздухе во время дневной прогулки	Ежедневно в течение учебного года
Оздоровительные мероприятия	Группы от 3 до 7 лет	Криомассаж перед дневным сном	3 раза в неделю
	Группы от 1,5 до 7 лет	- обширное умывание после дневного сна; - босохождение; - полоскание зева и горла после приема пищи кипяченой водой.	Ежедневно в течение учебного года
	Группы 4-7 лет	Чистка зубов с целью профилактики кариеса	Ежедневно в течение учебного года после дневного приема пищи
	Группы 4-5 лет	Релаксационная гимнастика перед дневным сном	Ноябрь, март – по 10 дней
	Группы 6 - 7 лет	Эколого-оздоровительные походы	Октябрь, май