

План оздоровительных мероприятий на 2025 – 2026 учебный год.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

- создание условий организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организационно-методическое и педагогическое направление;
- физкультурно-оздоровительное направление;
- профилактическое направление.

Двигательная активность

Группа	Утренняя зарядка		Физкультурные занятия		Гимнастика после сна	
	Время проведения	Длительность, мин	Время проведения	Длительность, мин	Время проведения	Длительность, мин
Раннего возраста	Ежедневно	3-4	Понедельник, пятница, среда на воздухе	10	Ежедневно	3
2-я младшая	Ежедневно	5-6	Вторник, пятница, среда на воздухе	10-15	Ежедневно	3
Средняя	Ежедневно	6-8	Вторник, четверг на воздухе	15-20	Ежедневно	3
Старшая	Ежедневно	8-10	Понедельник, среда, четверг на воздухе	20-25	Ежедневно	3
Подготовительная	Ежедневно	10-12	Вторник, пятница, среда на воздухе	25-30	Ежедневно	3

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Время проведения	Длительность, мин
Раннего возраста	Игры с ходьбой и бегом	Игры с прыжками	Игры с бросанием и ловлей мяча	Игры с лазанием	Игры на ориентировку в пространстве	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	10-15
2-я младшая	Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазанием	Игры с бросанием и ловлей мяча	Игры на ориентировку в пространстве		15-20
Средняя	Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазанием	Игры с бросанием и ловлей мяча	Игры на ориентировку в пространстве		15-20
Старшая	Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазанием	Игры с бросанием и ловлей мяча	Игры на ориентировку в пространстве		25-30
Подготовительная	Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с ползанием и лазанием	Игры с метанием	Игры-эстафеты с элементами спортивных игр, игры на ориентировку в пространстве		30-40

Лечебно – профилактические мероприятия

Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия); Кварцевание; Фитонцидотерапия (лук, чеснок);	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна) в течение года В неблагоприятный период (эпидемии гриппа,	Врач-педиатр медсестра Воспитатели воспитатели
---	------------	---	---

		инфекции)	
Закаливание			
Полоскание горла; Обширное умывание Солнечные ванны; Контрастные воздушные ванны; Мытьё рук, лица.	Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Все группы Все группы	В течение года Лето После дневного сна Несколько раз в день	Воспитатели Воспитатели Воспитатели