Приложение 3

**План оздоровительных мероприятий на 2024 – 2025 учебный год.**

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы:

* создание условий организация здоровье сберегающей 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, среда на воздухе | 10 | Ежедневно | 3 |
| 2-я младшая | Ежедневно | 5-6 | Понедельник, среда на воздухе | 10-15 | Ежедневно | 3 |
| Средняя | Ежедневно | 6-8 | Вторник, четверг на воздухе | 15-20 | Ежедневно | 3 |
| Старшая | Ежедневно | 8-10 | Вторник, четверг на воздухе | 20-25 | Ежедневно | 3 |
| Подготовительная | Ежедневно | 10-12 | Вторник, четверг 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 |
| **Подготови-**  **тельная** | 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, инфекции) | Врач-педиарт  медсестра  Воспитатели  воспитатели |
| **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 |