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 годаВ неблагоприятныйпериод (эпидемиигриппа, инфекции) | Врач-педиартмедсестраВоспитателивоспитатели |
| **Закаливание** |
| Полоскание горла;Обширное умывание Солнечные ванны;Контрастные воздушные ванны;Мытьё рук, лица. | Старший дошкольный возрастВсе группы Все группыВсе группыВсе группы | В течение годаЛето После дневногоснаНесколько раз в день | ВоспитателиВоспитатели Воспитатели  |