

План физкультурно – оздоровительных мероприятий

Времена года	Месяц	Младшие и средние группы	Старшие и подготовительные группы
Осень	Сентябрь	Диагностика. Игровые упражнения на коррекцию эмоциональной сферы. Соблюдение температурного режима в физкультурном зале Правильная организация прогулки и её длительность. Облегчённая одежда для детей на физкультурном занятии и в группе.	Диагностика. Креативная гимнастика на коррекцию эмоциональной сферы. Релаксационные упражнения с использованием музыки (музыкотерапия). Игровые упражнения для мышечной релаксации. Детский игровой массаж. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз Дозированный оздоровительный бег на воздухе
	Октябрь	Босохождение - закаливающие процедуры для ног. Облегчённая одежда в группе и на физкультурном занятии. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Гимнастика после сна. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки Использование в пищу чеснока, лука и лимона.	Босохождение – закаливающие процедуры для ног. Правильная организация прогулки и её длительность. Игровые упражнения для, мышечной релаксации с использованием музыки (музыкотерапия). Детский игровой массаж. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
	Ноябрь	Полоскание горла холодной водой Мытьё рук по локоть прохладной водой. Гимнастика после сна. Профилактика плоскостопия и осанки. Босохождение – закаливающие процедуры для ног.	.Кинезиологическая гимнастика Релаксационные упражнения с использованием музыки (музыкотерапия). Детский игровой массаж. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Дозированный оздоровительный бег на воздухе Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

			Гимнастика для глаз.
Зима	Декабрь	Босохождение. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Профилактика ОРЗ – использование в пищу чеснока, лука и лимона. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Профилактика нарушений плоскостопия.	Эвритмическая гимнастика. Полоскание горла прохладной водой. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
	Январь	Босохождение. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Профилактика нарушений плоскостопия.	Кинезиологическая гимнастика. Босохождение. Полоскание горла прохладной водой. Использование в пищу чеснока лука и лимона. Гимнастика после сна. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
	Февраль	Босохождение. Дыхательная гимнастика «Для маленьких волшебников». Профилактика плоскостопия. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой. Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Эвритмическая гимнастика. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
Весна	Март	Босохождение. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна.	Босохождение. Кинезиологическая гимнастика. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке

		Мытьё рук по локоть прохладной водой Полоскание рта прохладной водой.	здоровья. Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
	Апрель	Босохождение. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Эвритмическая гимнастика. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
	Май	Босохождение. Профилактика плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Гимнастика после сна. Мытьё рук по локоть прохладной водой Полоскание рта прохладной водой.	Босохождение. Утренняя гимнастика на воздухе. Использование в пищу чеснока, лука и лимона. Комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья». Гимнастика после сна. Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика. Детский игровой массаж. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.