**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В МБДОУ № 60**

**на 2017-2018г.г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы работы | Группы  /время/ дозировка |
| 1 | Ритмическая утренняя гимнастика.    Пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения  Артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз | 1-я младшая группа — 4-5 минут.  2-я младшая группа — 5-6 минут.   Средняя группа — 6-8 минут.  Старшая группа — 8-10 минут.  Подготовительная группа — 10-12 минут  .Систематически в каждой группе |
| 2 | Физкультминутки, физкультпаузы. | На интеллектуальных занятиях ежедневно не менее 3 минут. |
| 3 | Подвижные игры, развлечения, упражнения | В свободное от занятий время. Двигательная активность в неделю составляет 5-8 часов. |
| 4 | Занятия по физической культуре: | Физкультура 3 раза в неделю (младшая — подготовительная группы).  Младшая группа — 15 минут.  Моторная плотность -70% и более, увеличение ЧСС на 50% от исходного.  Средняя группа — 15-20 минут.  Моторная плотность- 70% и более, увеличение ЧСС на 50% от исходного.  Старшая группа — 20-25 минут.  Моторная плотность 75% и более, увеличение ЧСС на 60%-70% от исходного .   Подготовительная группа-25-30 минут  Моторная плотность -80% и более, увеличение ЧСС на 70%-80% от исходного |
| 5 | Физкультурный досуг 1 раз в месяц.  Праздник 2 раза в год. | Досуг: младшая и средняя группы -15-20 минут;  старшая и подготовительная группы — 25-30 минут   Праздник: Младшая и средняя группы — 45 минут  Старшая и подготовительная группы — 60 минут  Моторная плотность — 60% и более. |
| 6 | Прогулки и развлечения на воздухе. | Во всех группах 2 раза в день |
| 7 | Закаливающие мероприятия ,бодрящая гимнастика после дневного сна, игровой массаж | Во всех группах ежедневно. |
| 8 | Профилактики плоскостопия, нарушения осанки. | Во всех группах 2-3 раза в неделю. |
| 9 | Диагностика физического развития | 2раза в год (с 4-х летнего возраста). |
| 10 | Физкультурная переменка после каждого занятия. | 10 минут |
| 11 | Гигиенические и водные процедуры | Во всех группах в течении дня , по мере загрязнения |
| 12 | Проветривание помещений , сон при открытых фрамугах ( в теплый период) | Все группы , в отсутствии детей , за 20 минут до прихода |
| 13 | Свето и цветотерапия  Обеспечение светового режима  Цветовое и световой сопровождение среды и учебного процесса | Во всех группах ежедневно. |
| 14 | Музтерапия , сказкотерапия  Физк.занятия под музыку  Музыкальные занятия  Самостоятельная муз. деятельн. | Систематически  1 р.в неделю все группы  2р в неделю, все группы  Во всех группах по желанию детей |
| 15 | Профилактические мероприятия  -профилактические прививки  - фитоцидаэронизация  - волшебная приправа ( лук, чесн.)  - витаминизация фруктами , овощами | по плану  в холодное время все группы  в холодное время все группы  в течении года , систематически , все группы |