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

**на 2017-2018г.г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Формы работы |  Группы  /время/ дозировка |
|  1 | Ритмическая утренняя гимнастика.       Пальчиковая гимнастика, гимнастика пробужденияАртикуляционная 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 минутМоторная 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 минутСтаршая и подготовительная группы — 60 минутМоторная 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 режимаЦветовое и световой сопровождение среды и учебного процесса | Во всех группах ежедневно. |
| 14 | Музтерапия , сказкотерапия Физк.занятия под музыку Музыкальные занятияСамостоятельная муз. деятельн. | Систематически 1 р.в неделю все группы2р в неделю, все группы Во всех группах по желанию детей  |
| 15 | Профилактические мероприятия -профилактические прививки- фитоцидаэронизация- волшебная приправа ( лук, чесн.)- витаминизация фруктами , овощами | по планув холодное время все группыв холодное время все группыв течении года , систематически , все группы |