«ПРИНЯТО»
На педагогическом совете
Протокол № 1 от «31» 08 2023

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»
_____ /Т.А. Попова/
Приказ № 92 от «31» 08 2023

План оздоровительных мероприятий
на 2023 – 2024 учебный год
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 142»

	Ранний возраст	Младший возраст	Средняя группа	Старшая группа	Старшая логопедическая группа	Подготовительная логопедическая группа
Игры во время утреннего приёма	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Физкультминутки	Ежедневно в непосредственной образовательной деятельности 2-3 минуты					
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю 8-10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Дозированный бег	-	Ежедневно 40-50 секунд (80-100м)	Ежедневно 1-1,5 минуты (150-200м)	Ежедневно 1,5-2 минуты (200-250м)	Ежедневно 1,5-2 минуты (200-250м)	Ежедневно 2-3 минуты (250-300м)
Оздоровительные мероприятия (гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, игровой массаж)	Ежедневно 3-4 минуты	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 6 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут
Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы)	Ежедневно не менее двух игр					
	4-5 минут	5-7 минут	7-8 минут	8-10 минут	8-10 минут	10-12 минут
Физические упражнения и игровые задания (артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика)	Ежедневно в режимных моментах					
	3-4 минут	3-5 минут	6-8 минут	8-10 минут	8-10 минут	10-15 минут
Игровые упражнения (зоркий глаз, ловкие прыгуны, подлезание, пролезание, перелезание)	Ежедневно по подгруппам					
	5 минут	4-6 минут	6-8 минут	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут
Психогимнастика	-	2 раза в неделю 3-5 минут	2 раза в неделю 6-8 минут	2 раза в неделю 8-10 минут	2 раза в неделю 8-10 минут	2 раза в неделю 12-15 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 8-10 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут
Физкультурные праздники	-	2 раза в год 15-20 минут	2 раза в год 20-25 минут	2 раза в год 25-30 минут	2 раза в год 25-30 минут	2 раза в год 25-30 минут
Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю 3-4 минуты	2 раза в неделю 6-8 минут	2 раза в неделю 8-10 минут	2 раза в неделю 10-12 минут	2 раза в неделю 10 - 12 минут	2 раза в неделю 10-12 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут	Ежедневно 10-12 минут	Ежедневно 12-15 минут
Самостоятельная двигательная активность детей в течение дня	Ежедневно. Воспитатель руководит и контролирует характер и продолжительность этой деятельности с учётом потребности детей и индивидуальных данных.					