

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Процедуры	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. гр.
1. Утренняя гимнастика	8.37-8.45	8.35-.8.45	8.35-8.45
2. Босохождение, хождение по ребристой доске	В зависимости от температуры в группе (20-22 градуса) 15.42-15.45 15.40-15.45 15.45-15.50		
3. Чесночное смазывание	Перед выходом на прогулку в осенне-зимне-весенний период		
4. Дыхательная гимнастика	Утренняя гимнастика, прогулка после дневного сна в теч.3 мин.		
5. Гимнастика в постели	15.30-15.45	15.25-15.45	15.40-15.50
6. Мытье, полоскание рук и лица прохладной водой	Ежедневно после дневного сна		
7. Воздушные контрастные ванны	В летний период		
8. Фитотерапия	Два раза в неделю в осенне-весенний период		
9. Физкультурные занятия в облегченн. Одежде	20 мин.	По сетке основных занятий 25 мин.	30 мин.
10. Профилактика нарушения зрения	Комплекс упражнений во время физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой в течение 2 минут		
11. Пальчиковая гимнастика	Комплекс упражнений во время физкультминутки на занятиях по ИЗО, конструированию и ручному труду в течение 1 мин		
12. Санация полости рта	В течение учебного года		