

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МОБУ СОШ
 с. Верхний Изяк
 Н.В. Васина
 « 31 » 08 2023 г.

План оздоровительных мероприятий в старшей разновозрастной группе на
 2023- 2024 учебный год

№	Мероприятия	Время проведения
1	Определение уровня физического развития	2 раза в год Осень весна
2	Утренняя гимнастика	Все дни
3	Физкультура в зале	2 раза в неделю
4	Физкультура на воздухе	1 раз в неделю
5	Пальчиковая гимнастика	По плану
6	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	ежедневно
7	Профилактика нарушения зрения- гимнастика для глаз	ежедневно
8	Дыхательная и артикуляционная гимнастика	ежедневно
9	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная активность детей	Во время прогулок
10	Самостоятельные игры в помещениях с элементами двигательной активности	В свободное от занятий время
Использование пособий физкультурного уголка		
11	Соревнования- эстафеты	По плану
12	Спортивные праздники	По плану
13	Походы- экскурсии	2-3 раза в месяц
14	«Веселые старты»	На прогулке
15	Физкультурные досуги и праздники	По плану
16	Закаливающие мероприятия -прием детей на улице --проветривание помещений -гимнастика после сна -сон без маек -ходьба по мокрым дорожкам	В летнее время По плану После сна В летнее время После сна

	-ходьба по ребристым дорожкам -ходьба по крышкам -оздоровительный бег -ходьба босиком	После сна После сна Весна, лето На прогулках летом
17	Закрепление мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно СанПин	В течении года
18	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно
19	Посещение спортивного зала	по плану

Соблюдение режима прогулок, рекомендации для родителей об организации рационального питания, физкультурно-оздоровительной работе в семье, методах закаливания, профилактике вредных привычек.