

План
физкультурно-оздоровительных
мероприятий
на 2017-2018 учебный год
МБДОУ детский сад №7

1. Утренняя гимнастика – ежедневно
2. Физкультурные занятия в зале и на воздухе – 2 раза в неделю
3. Прогулка на свежем воздухе – 2 раза в день (в общей сложности 3-4 часа в день)
4. Проветривание группы (по графику) – ежедневно
5. Дыхательная гимнастика
6. Пальцевые упражнения:
 - пальчиковая гимнастика
 - пальчиковый массаж
 - сгибание и разгибание пальцев
 - упражнения для мелкой моторики
7. Гимнастика в постели после сна – ежедневно
8. Оздоровительный бег (зимой в помещении, летом – на площадке)
9. Занятия в бассейне или воздействие водой – 2 раза в неделю (при наличии воды)
10. Игры с мячом, занятия с тренажерами