



**Утверждаю**  
Заведующий  
МОУ детским садом № 326  
Е.П. Игнатова  
26.08.2015г.

Протокол заседания  
педагогического совета № 4  
от 26.08.2015г.

**ПЛАН**  
**физкультурно – оздоровительной работы**  
**МОУ детского сада № 326**  
**на 2015-2016 год**

## Анализ физкультурно-оздоровительной работы за 2014-2015 учебный год

Перед педагогами детского сада были поставлены следующие задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, воспитание привычки к здоровому образу жизни. воспитания детей.

Создание оптимального режима в процессе физического воспитания предусматривало использование комплекса всех средств физического воспитания для развития двигательной сферы детей. Педагогами ДООУ разработан режим двигательной активности, разработаны комплексы физкультминуток и упражнений для динамического часа, прогулок. Педагогами ДООУ проводились «Дни здоровья», физкультурные досуги, совместные спортивные праздники с родителями. Вследствие, такой работы возросла двигательная активность детей в течение дня, результаты выполнения программы по физическому воспитанию с хорошими показателями, что подтверждается результатами мониторинга.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, учителем-логопедом, инструктором по физической культуре. План работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Консультации для воспитателей: «Подвижные игры в природных условиях в разные сезоны года», «Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна», «Физическая готовность детей к школе».

Планирование выступлений на совещаниях: «Охрана жизни и здоровья детей», «Безопасность жизнедеятельности ребенка в детском саду», «Итоги оздоровительной работы».

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды образовательной деятельности, среди которых преобладают:

- сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
- занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
- занятия-тренировки основных видов движений;

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Одной из самых действенных закаляющих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, педагоги меняли

последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятий, на котором дети сидели, прогулка начиналась с пробежки, подвижной игры; в теплое время или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр и т.д.

Педагоги внимательно наблюдали за изменениями состояния детей, определяя признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировали характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный. Для того, чтобы дети не перегревались и не простужались, осуществлялся правильный подбор одежды в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями, выход на прогулку подгруппами, регулирование ее длительности в зависимости от сезона, возраста детей и их здоровья. С родителями проводилась разъяснительная работа об одежде детей в группе и на прогулке.

Воспитатели совместно с инструктором по ФК осуществляли:

- подбор упражнений для физкультминуток, для гимнастики после дневного сна, для организации игр между занятиями;
- подбор оборудования физкультурного уголка в группах;
- организацию самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, были включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, профилактика плоскостопия, релаксация.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе, динамический час, оздоровительный бег, коррекционная гимнастика. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период проводились и старшей медицинской сестрой детского сада. Сюда входит поддержание чистоты, кварцевание групп, дезинфекция в период вспышки ОРВИ, проветривание спален перед сном и проветривание групп.

Детям проводились следующие профилактические мероприятия:

- вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой) в нос;
- витаминизация;
- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гимнастика, физкультурные занятия;

- прогулки на свежем воздухе;
- хождение по группе босиком.

Не смотря на проведенную работу, заболеваемость в прошедшем учебном году была выше прошлогоднего показателя. Пропуск одним ребенком по болезни составляет 34,9. Всего заболеваемость составила 6970 случаев. За учебный год в детском саду произошло 2 случая травмы воспитанников. В связи с данными фактами в 2014-2015 учебном году необходимо усилить контроль за выполнением педагогами мероприятий по охране жизни и укреплению здоровья воспитанников.

## *Пояснительная записка*

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50% имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны (данные материалов Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях»).

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДООУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

### **Цель физкультурно-оздоровительной работы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **Основные принципы работы**

1. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
2. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
3. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные направления работы**

#### *Профилактическое*

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### **Цель физкультурно-оздоровительной работы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

### **Основные принципы работы**

1. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
2. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
3. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные направления работы**

#### *Профилактическое*

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### ***Организационное***

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

- 
2. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
  3. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные направления работы**

#### ***Профилактическое***

1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

## *Организационное*

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

## Организация физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
<b>Мониторинг</b>				
1	Определение уровня физического развития	Все	Октябрь, апрель	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра
<b>Двигательная деятельность</b>				
1	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
2	Физкультура в зале	Все (кроме группы № 2)	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
3	Физкультура на воздухе	Все	1 раз в неделю	Воспитатели
5	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Все	Ежедневно	
6	Спортивные игры, упражнения	Все	Ежедневно	Инструктор по ФК, воспитатели
7	Подвижные игры	Все	Ежедневно	Воспитатели
8	Двигательная деятельность в спортивных центрах групп	Все	Ежедневно	
<b>Образовательная деятельность</b>				
1	Непосредственно образовательная деятельность	Все	По расписанию	Воспитатели
2	Беседы, игровые ситуации	Все	В соответствии с планом работы	Воспитатели
<b>Активный отдых</b>				
1	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по ФК
2	Физкультурные праздники	Все	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
3	День здоровья	Все	Апрель	
4	Зимние игры и забавы	все	Январь	Воспитатели
<b>Профилактические мероприятия</b>				
1	Витаминоизация третьего блюда	Все	Ежедневно	Старшая медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все	В неблагоприятные периоды (осень-весна), при возникновении инфекций	Старшая медсестра
3	Кварцевание помещений	Все		Старшая медсестра
4	Пальчиковая	Все	В течение дня	Все педагоги

	гимнастика			
5	Психогимнастика	Все	Методику определяет психолог	Психолог
6	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все	В неблагоприятные периоды (осень-весна)	Воспитатели
<b><i>Закаливание</i></b>				
1	Воздушные ванны	Все	После сна	Воспитатели
2	Ходьба босиком	Все	После сна, на прогулке летом	Инструктор по ФК
3	Облегченная одежда детей в ДОУ	Все	В течение дня	Воспитатели
	Соблюдение сезонной одежды на прогулке	Все	Ежедневно	Воспитатели
4	Соблюдение температурного режима	Все	В течение дня	Воспитатели
5	Умывание, мытье рук прохладной водой	Все	В течение дня	Воспитатели
6	Дыхательная гимнастика	Все	В течение дня	Все педагоги
<b><i>Организация вторых завтраков</i></b>				
1	Соки натуральные или фрукты	Все	Ежедневно	Помощники воспитателя
<b><i>Взаимодействие с родителями</i></b>				
1	Родительская гостиная	Все	1 раз в месяц	Научный руководитель
2	Совместные досуги и праздники	Все	По годовому плану	Инструктор по ФК, воспитатели
3	Консультации	Все	В течение года	Инструктор по ФК, воспитатели
4	Оформление информационных стендов	Все	В течении года	
<b><i>Социальное партнерство</i></b>				
1	Реализация плана работы с детской поликлиникой	Все	По плану	Старшая медсестра
2	Взаимодействие с комиссией по делам несовершеннолетних Красноармейского района	Все	В течение года	Социальный педагог


 Утверждаю  
 Заведующий МОУ детским садом № 326  
 Е.П. Игнатова  
 26.08.2015г.

### Двигательный режим в общеобразовательных группах

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя оздоровительная гимнастика	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3. Физкультминутки	На занятиях 2-3 мин			
4. Музыкально – ритмические движения (музыкальные занятия)	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	12-15 мин
5. Физкультурные занятия 3 раза в неделю	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин
6. Дозированный бег	Ежедневно 80-100 м	Ежедневно 150-200 м	Ежедневно 200-250 м	Ежедневно 250-300 м
7. Подвижные игры	Ежедневно не менее 2 игр 5-7 мин	Ежедневно не менее 2 игр 7-8 мин	Ежедневно не менее 2 игр 8-10 мин	Ежедневно не менее 2 игр 10-12 мин
8. Оздоровительные мероприятия	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
9. Физические упражнения	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
10. Физкультурный досуг,	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 10-15 мин
11. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно			
12. Гимнастика после сна	Ежедневно 5-8 мин			
13. Физкультурный праздник	2 раза в год 15-20 мин	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год 25-30 мин	2 раза в год 30-35 мин
14. Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

Утверждаю  
 Заведующий МОУ детским садом № 326  
  
 Е.П. Игнатова  
 26.08.2015г.

**Двигательный режим в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья**

Формы работы	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Коррекционная- оздоровительная гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3 Физкультминутка	Ежедневно 2 -3 мин	
4. Музыкально – ритмические движения (музыкальные занятия)	10-12мин	12-15 мин
5. Физкультурные занятия 3 раза в неделю	20-25 мин	25-30 мин
6. Дозированный бег	Ежедневно 200-250 м	Ежедневно 250-300 м
7. Подвижные игры	Ежедневно не менее 2 игр 8-10 мин	Ежедневно не менее 2 игр 10-12 мин
8. Оздоровительные мероприятия - закаливание после дневного сна - дыхательные упражнения	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
9. Физические упражнения и игровые задания - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
10. Физкультурный досуг,	1 раз в квартал 20-25 мин	1 раз в квартал 30-35 мин
11. Релаксация	После всех обучающих занятий 2-3 мин	
12. Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров	Ежедневно на всех обучающих занятиях 2-3 мин	
13. Гимнастика после сна	5-7 мин	
14. Физкультурный праздник	2 раза в год 25-30мин	2 раза в год 30-35 мин
15. Самостоятельная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей.	
16. Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз год
17. Психогимнастика	1 раз в неделю 8-10мин	1 раз в неделю 12-15мин

Утверждаю  
 Заведующий МОУ Детским садом № 326  
 Е.П. Игнатова  
 26.08.2015г.



### Режим дня (холодный период)

	I младшая группа	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, игры, общение, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10	7.00 – 8.10	7.00 – 8.20	7.00 – 8.15	7.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.50	8.10 – 8.50	8.20 – 8.40	8.15 – 8.40	8.10 – 8.30
Самостоятельные игры	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.40 – 9.00	8.40 – 9.00	8.30 – 9.00
Образовательная деятельность, игры	9.00 – 9.10	9.00 – 9.50	9.00 – 9.50	9.00 – 10.50	9.00 – 11.00
Второй завтрак	10.00-10.20				
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.10 – 12.00	9.45-12.00	9.50 – 12.20	11.00 – 12.30	11.00 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.20 – 12.45	12.30 – 13.00	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.45 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Образовательные ситуации, общение, кружковая работа	15.20-15.30	15.20-15.35	15.15-15.40	15.15-15.45	15.15-15.50
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.30 – 16.00	15.35 – 16.05	15.40 – 16.10	15.45-16.15	15.50 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 16.30	16.05 – 16.30	16.10 – 16.40	16.15 – 16.45	16.20 – 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30 – 18.00	16.30 – 18.30	16.40 – 19.00	16.45 – 19.00	16.50 – 19.00
Игры. Уход домой	До 19.00	До 19.00			

Утверждаю  
 Заведующий МОУ детским садом № 326  
 Е.И. Игнатова  
 26.08.2015г.



### Режим дня (теплый период)

	I младшая группа (2-3 года)	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей на улице, ежедневная утренняя гимнастика на улице	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 9.00	8.20 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Образовательные ситуации, общение	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.40	9.00 – 9.40	9.00 – 9.40
Второй завтрак	10.00-10.30				
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.30-11.30	9.40-11.40	9.40 – 12.00	9.40 – 12.00
Водные процедуры, подготовка к обеду, обед	11.30 – 12.30	11.30 – 12.30	11.40 – 12.40	12.00 – 13.00	12.00 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00	12.30 – 15.00	12.40 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 14.45
Постепенный подъем, гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.20	15.00 – 15.20	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	14.45 – 15.15
Игры, подготовка к полднику, усиленный полдник	15.20 – 16.10	15.20 – 16.10	15.30 – 16.20	15.30 – 16.20	15.15 – 16.20
Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой	16.10 – 19.00	16.10 – 19.00	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00	16.20 – 19.00

Утверждаю  
 Заведующий МОУ детским садом № 326  
 Е.И. Игнатова  
 26.08.2015г.



### ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

Факторы	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
	контрастное обливание рук по локоть	после сна	ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.	+	+	+	+	+	
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+	
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+	
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+	
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+	
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+	
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+	
	воздушные ванны	после сна		ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке		июнь-август	-	+	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+	

	дневной сон с открытой фрамугой	-
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна
	дозированные солнечные ванны	на прогулке
рецепторы	босохождение по массажным магнитным коврикам	после сна

ежедневно, в течение года	t возд.+15+16			+	+	+
ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику	до 25 мин.		+	+	
		до 30 мин.				+
ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
	5-8 мин		+			
	8-10 мин			+		
	10-15 мин				+	
	15-20 мин					+