

Виды физкультурно-оздоровительной работы на холодный период в разных возрастных группах

Возрастная группа	2 г.ж.	3 г.ж.	4 г.ж.	5 г.ж.	6 г.ж.	7 г.ж.
Утренняя прогулка	+	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика в помещении		+	+	+	+	+
Сухое растирание тела				+	+	+
Влажное растирание тела					+	+
Образовательные ситуации по физическому развитию в помещении	+	+	+	+	+	+
Образовательные ситуации по физическому развитию на улице					+	+
Образовательные ситуации по обучению плаванию			+	+	+	+
Контрастный душ в бассейне						+
Гигиеническое мытье ног перед сном	+	+	+	+	+	+
Ходьба по «Дорожке Здоровья»	+	+	+	+	+	+
-перед гигиеническим мытьем ног						
-после гигиенического мытья ног	+	+	+	+	+	+
-после сна	+	+	+	+	+	+
Комплекс световоздушных ванн в сочетании с активными физическими упражнениями		+	+	+	+	+
-во время утренней гимнастики						
-во время двигательной деятельности	+	+	+	+	+	+
Пешая прогулка:						
старшая группа – до 1 км					+	
подготовительная группа до 2 км						+
День здоровья (ежемесячно)			+	+	+	+