

самостоятельная игровая деятельность

неделя здоровья

дни рождения

закаливание

прогулки

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ
В ДЕТСКОМ САДУ**

экскурсии

праздники

**утренняя
гимнастика**

**спортивный
досуг**

гимнастика после сна

«БОСОНОЖЬЕ»

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу	5 -30 минут	Ходьба и бег по ковру в носках	5 -30 минут
Младший возраст	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5 – 45 минут	Ходьба по ковру босиком	5 – 30 минут
Средний возраст	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5 – 60 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5 – 30 минут
Старший возраст	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5 – 90 минут	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5 – 30 минут
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 минут и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5 – 30 минут