**Система**

**организации физкультурно-оздоровительной работы**

**в ГКДОУ д/с №26 «Красная шапочка»**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно |
|  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Спортивныеразвлечения,Физкультурныедосуги | Со мл.гр. 15 мин.; в ср.гр. 20 мин.; в ст.гр. 30 мин.; в под.гр. 40 мин. |
| 3 | Спортивные праздники | Со ср.гр. 45 мин; ст.гр. до часа; в под. гр. до часа+ |
|  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 4 | Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | Ежедневно для глаз во всех группах; дыхательная гимнастика - 3 раза в день во времяутренней зарядки, на прогулке, после сна; пальчиковая - на занятиях и в повседневнойжизни. |
|  |
|  |
| 5 | Физкультурные минутки на занятиях | На занятиях во всех группах ежедневно |
| 6 | «Поиграем сножками»Самомассаж | Ежедневно, перед сном в кроватках со средней группы |
| 7 | Музыкотерапия | При укладывании спать, при подъёме, во время игры, во всех группах ежедневно |
| 8 | Физкультурные занятия различной формы(традиционные, тренировочного типа, игровые, сюжетные, с элементами степ- аэробики). | 3 раза в неделю |
| 9 | Оздоровительныйбег | Со средней группы |
| + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| 10 | Гимнастикапробуждения | Ежедневно во всех группах |
| 11 | Подвижные игры | На прогулках и в группах ежедневно |
| 12 | Витаминотерапия | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Использование ионизатора воздуха люстры «Чижевского» | В течение года |
| 14 | День здоровья | С младшей группы 1 раз в квартал |
| 15 | Спортивные игры с элементами , футбола, волейбола, баскетбола | В течение года в старших и подготовительных группах |
| 16 | Аэрофитотерапия | Во всех группах в течение двух недель по 15 минут |
| 17 | Фитотерапия (фиточай) Натуропатия: гренки луковые, чесночные бусы | Во всех группах ежедневно по 50 гр |
| 18 | «Поиграем с носиком»Самомассаж | С младшей группы 2-3 раза в день |
| 19 | «Поиграем с ушками»Самомассаж | Во всех группах 2-3 раза в день |
| 20 | Массаж спины | Со средней группы ежедневно перед ужином |
| 21 | Прогулки - походы «Вместе весело шагать». | 1 раз в квартал в старших группах - 1 час;в подготовительных группах - 1,5 часа |
|  |