**Циклограмма физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**на летний оздоровительный период**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Группа раннего возраста** | **1 младшая группа** | **2 младшая** **группа** | **средняя группа** | **старшая группа** | **подготовительная группа** |
| **1. Подвижные игры во время утреннего приёма детей** | ежедневно2-3 мин | ежедневно2-3 мин | ежедневно3-4 мин | ежедневно3-4 мин | ежедневно5-7 мин | ежедневно5-7 мин |
| **2. Утренняя гимнастика** | ежедневно 5 мин | ежедневно 5мин | ежедневно 5-6 мин | ежедневно 7 мин | ежедневно 8 мин | ежедневно 10 мин |
| **3. Точечный массаж** | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| **4. Дыхательная гимнастика** | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| **5. Психогимнастика** | 1 раз в неделю до 3 мин. | 1 раз в неделю до 3 мин. | 2 раза в неделю 3-5 м. | 2 раза в неделю 6 – 8м. | 2 раза в неделю 8 – 10м. | 2 раза в неделю 12 - 15 м. |
| **6.Физкультурные занятия** **Развитие движений** | 2 раза в неделюдо10 мин | 2 раза в неделюдо 10 мин | 3 раза в неделю10 – 15 мин | 3 раза в неделю15 – 20 мин | 3 раза в неделю20 – 25 мин | 3 раза в неделю25 – 30 мин |
| **7. Индивидуальная работа по развитию основных движений** | на прогулке ежедневнодо 5 мин | на прогулке ежедневно до 10 мин | на прогулке ежедневно10 – 15 мин | на прогулке ежедневно15 – 20 мин | на прогулке ежедневнодо 20 мин | на прогулке ежедневнодо 20 мин |
| **8. Музыкально - ритмические движения** | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| **9. Физкультминутки** | разучивание | разучивание | разучивание | разучивание | разучивание | разучивание |
| **10. Динамический час** | на прогулке ежедневнодо10 мин | на прогулке ежедневнодо10 мин | на прогулке ежедневно10 – 15 мин | на прогулке ежедневно15 – 20 мин | на прогулке ежедневно20 – 25 мин | на прогулке ежедневно25 – 30 мин |
| **11. Обучение основным видам движения на прогулке в соответствии с днём недели:** | ежедневно подгруппамидо 5 мин | ежедневно подгруппамидо 5 мин | ежедневно подгруппами4-6 мин | ежедневно подгруппами 6-8 м. | ежедневно подгруппами6-8 мин | ежедневно подгруппами8-10 мин |
| · Понедельник – метание в цель; Вторник – прыжки; Среда – упражнения с предметами; Четверг – лазание, подлезание, перелезание;· Пятница – упражнения с предметами; |
| **12. Профилактика плоскостопия после дневного сна** | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин |
| **13. Ходьба по мокрым и ребристым дорожкам, по массажным коврикам** | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин | ежедневно 2-3 мин |
| **14. Гигиенические процедуры** | В течение дня (обширное умывание, мытье ног) | В течение дня | В течение дня | В течение дня | В течение дня | В течение дня |
| **15. Подвижные игры:*** **Сюжетные; игровые упражнения**
* **Бессюжетные;**
* **Игры – забавы;**
* **Соревнования;**
* **Эстафеты**
* **Занятия на тренажерах**
 | ежедневно1 игра |  ежедневно1 игра | ежедневноне менее 2 игрпо 5- 7мин | ежедневноне менее 2 игрпо 7- 8 мин | ежедневноне менее 2 игрпо 8 – 10 мин | ежедневноне менее 2 игрпо 10 – 12 мин |
| **16. Физические упражнения и игровые задания:*** **игры с элементами логоритмики**
* **пробуждающая гимнастика**
* **пальчиковая гимнастика**
 | ежедневнопальчиковая гимнастика | ежедневнопальчиковая гимнастика | ежедневносочетая упражнения по выбору 3-5 мин | ежедневносочетая упражнения по выбору 6 - 8 мин | ежедневносочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин | ежедневносочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин |
| **17. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня** | Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под руководством воспитателя. (Подвижные игры, с. р. игры, игры, направленные на развитие основных движений, опыты, эксперименты с явлениями неживой природы) |
| **18. Трудовая деятельность** | ежедневно(трудовые поручения) | ежедневно(трудовые поручения) | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| **19. Физкультурные праздники** | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |  1 раз в месяц |  1 раз в месяц |  1 раз в месяц |  1 раз в месяц |
| **20. Спортивные досуги и развлечения** | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |