**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** | ежедневно  2-3 мин | ежедневно  2-3 мин | ежедневно  3-4 мин | ежедневно  3-4 мин | ежедневно  5-7 мин | ежедневно  5-7 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 неделю  до10 мин | 2 раза в неделю  до 10 мин | 3 раза в неделю  10 – 15 мин | 3 раза в неделю  15 – 20 мин | 3 раза в неделю  20 – 25 мин | 3 раза в неделю  25 – 30 мин |
| **7. Индивидуальная работа по развитию основных движений** | на прогулке ежедневно  до 5 мин | на прогулке ежедневно  до 10 мин | на прогулке ежедневно  10 – 15 мин | на прогулке ежедневно  15 – 20 мин | на прогулке ежедневно  до 20 мин | на прогулке ежедневно  до 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 ежедневно  до10 мин | на прогулке ежедневно  до10 мин | на прогулке ежедневно  10 – 15 мин | на прогулке ежедневно  15 – 20 мин | на прогулке ежедневно  20 – 25 мин | на прогулке ежедневно  25 – 30 мин |
| **11. Обучение основным видам движения на прогулке в соответствии с днём недели:** | ежедневно подгруппами  до 5 мин | ежедневно подгруппами  до 5 мин | ежедневно подгруппами  4-6 мин | ежедневно подгруппами  6-8 м. | ежедневно подгруппами  6-8 мин | ежедневно подгруппами  8-10 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** | ежедневно  1 игра | ежедневно  1 игра | ежедневно  не менее 2 игр  по 5- 7мин | ежедневно  не менее 2 игр  по 7- 8 мин | ежедневно  не менее 2 игр  по 8 – 10 мин | ежедневно  не менее 2 игр  по 10 – 12 мин |
| **16. Физические упражнения и игровые задания:**   * **игры с элементами логоритмики** * **пробуждающая гимнастика** * **пальчиковая гимнастика** | ежедневно  пальчиковая гимнастика | ежедневно  пальчиковая гимнастика | ежедневно  сочетая упражнения по выбору 3-5 мин | ежедневно  сочетая упражнения по выбору 6 - 8 мин | ежедневно  сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин | ежедневно  сочетая 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 |