



приёмов релаксации: минуты тишины, муз. паузы (2-5 мин)	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД	е муз. пауз в НОД
Воздушные ванны	<b>Ежедневно, во время режимных моментов (+18оС+ 20оС)</b>								
Точечный массаж	<b>По Уманской</b>								
Ароматизация помещений (чесноком)	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>	<b>Постоянно</b>
Гимнастика после дневного сна (10 мин)	Комплекс № 1,2	Комплекс № 3,4	Комплекс № 5,6	Комплекс № 7,8	Комплекс № 9,10	Комплекс № 11, 12	Комплекс № 13, 14	Комплекс № 15, 16	Комплекс № 17, 18
Су-Джок терапия									
Оздоровительная пробежка	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (20сек)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (30 сек)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (40 сек)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (50 сек)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (1 мин)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (1мин 20сек)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (1 мин 40сек)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (2 мин)	<b>Ежедневно</b> В конце прогулки (2 мин)
Облегчённая одежда	<b>При оптимальном температурном режиме в группе</b>								
Кварцевание	<b>По графику</b>								
Закаливание	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.	Мытье рук по локоть прохладной водой. Ходьба после сна по тропе здоровья. Полоскание рта водой.
Физкультурные занятия	<b>2 раза в неделю по 25 минут      1 раз в неделю на воздухе</b>								
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	<b>Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельные подвижные игры</b>								

**Планирование физкультурно – оздоровительной работы на 2021/2022 учебный год  
в подготовительных группах № 3,6,12,8**

<i>Мероприятия физкультурно-оздоровительной работы</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>
Прогулки с включением подвижных игр	«Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Поймай комара», «Беги к дереву», «Перепрыгни ручей».	«Солнышко и дождик», «Беги ко мне», «Самые запасливые», «Гуси-гуси», «У медведя во бору», «Передай мяч».	«Мяч водящему», «Пчёлки и ласточка», «Найди себе пару», «Ловишки с ленточками», «Тройка скачет», «Уголки».	«Ловишки», «Уголки», «Гуси-гуси», «мышеловка»	«Беги ко мне», «гуси-гуси», «Найди пару», «Мы весёлые ребята».	«Найди пару», «Перепрыгни сугроб», «Передай мяч», «Бездомный заяц».	«гуси-гуси», «Перепрыгни ручей», «Ловишки», «Охотники и заяц»	«Передай мяч», «Поймай комара», «Хитрая лиса», «Удочка»	«Мышеловка» «Мы весёлые ребята», «Гори-гори ясно!»
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин Комплексы № 1, 2	Ежедневно 10 мин Комплексы № 3, 4	Ежедневно 10 мин Комплексы № 5,6	Ежедневно 10 мин Комплексы № 7,8	Ежедневно 10 мин Комплексы № 9, 10	Ежедневно 10 мин Комплексы № 11, 12	Ежедневно 10 мин Комплексы № 13,14	Ежедневно 10 мин Комплексы № 15, 16	Ежедневно 10 мин Комплексы № 17, 18
Гимнастика глаз	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно «Кораблик» «Ветер и тучка», «Замок», «Помиримся»	Ежедневно «Десять мышат» «Зайка в огороде», «Удивительно» «Прогулка»	Ежедневно «Мышка» «Бычок», «Белка», «У Петинрой сестрицы»	Ежедневно «Наша ёлка» «Начинаем мы играть», «Магазин», «В гости»	Ежедневно «Прогулка», «Подарки», «Приготовил и обед», «Замок»	Ежедневно «Солнышко», «Смелый капитан», «В гости», «Начинаем мы играть»	Ежедневно «Птенчики в гнезде», «Дружная семейка», «Прогулка» «Ветер и тучка»	Ежедневно «Подснежник», «У девочек и мальчиков», «Удивительно», «Белка»	Ежедневно «Муравьишка», «Жук», «Колочий клубок», «Солнышко»
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Динамическая пауза	«Отгадай, чей голосок?», «Волшебники»	«Я в садовниках родился», «Путешествие»	«Лис и зайчата», «Аист»	«Кошки-мышки», «Загадки»	«Зеркало», «Самолёт»	«Рыбаки», «Жук»	«Ёжик», «Воробьи»	«Дождик», «Сороконожка»	«Змейка», «Лягушата»
Воздушные ванны	Используются во время режимных моментов								
Точечный массаж	В период повышенной заболеваемости ОРВИ «Неболейка»								

Гимнастика после дневного сна	«Дождик» «Солнышко»	«Друзья» «Зайка»	«Птички» «Ветерок»	1ч. «Лесные приключения», 2ч. «Лесные приключения»	1ч. «Приключ. снежинки», 2ч. «Приключ. снежинки»	«Снежинки» «Великан и мышь»	«Часы» «Весна»	«Зайка» «Птички»	«Ветерок» «Солнышко»
Оздоровительная пробежка	Ежедневно в конце прогулки, в течение 3-5 минут								
Облегчённая одежда в группе	При оптимальном температурном режиме								
Кварцевание	Группы по графику								
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на воздухе по 25 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования, самостоятельные подвижные и спортивные игры								