

Планирование физкультурно – оздоровительной работы на 2021/2022 учебный год во младших группах № 4,13

Мероприятия физкультурно- оздоровительной работы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Прогулки с включением подвижных игр	«Кошка и мышки», «Где позвонили», «Кто бросит дальше мешочек», «Найди себе пару»	«Огуречик - огуречик», «Карусель», «Где гуляли»	«Волк и зайцы», «Лиса в курятнике», «Лохматый пёс», «Птички и кошка»	«Великаны и гномы», «Займи место», «ловишки», «бездомный заяц»	«Зимние забавы», «Самолёты», «Цветные автомобили», «На прогулку»	«Искатели», «Медведь и дети», «По ровненькой дорожке», «Не опоздай»	«Через ручеек», «Лошадки», «Найди себе пару», «Карусель»	«Бабочки», «Пчёлы и медведь», «Караси и щука» «Подбрось поймай»	«Жуки», «Два мяча», «Ласточка без гнезда», «Пастух и стадо»
Утренняя гимнастика	Комплексы № 1, 2	Комплексы № 3, 4	Комплексы № 5, 6	Комплексы № 7, 8	Комплексы № 9, 10	Комплексы № 11, 12	Комплексы № 13,14	Комплексы № 15, 16	Комплексы № 17, 18
Гимнастика глаз	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Пальчиковая гимнастика	«Осенние листья», «Кап кап кап», «Гномики прачки», «погуляем»	«В магазине овощей» «Компот» «Листочки» «Про грибы»	«Кукушка» «Кормушка» «Сидит белка на тележке» «Пальчики»	«Наша обувь», «Снежок», «Ёлочка», «Помощник и»	«Мы во двор пошли гулять», «Дружба», «Спорт», «Мы поедem»	«Много мебели в квартире», «Как у нас семья большая», «Есть у каждого свой дом», «Прогулка»	«Что принёс нам почтальон», «Машина каша», «Весна», «В нашей комнате»	«Акула» «Пчела» «Раз, два, три» «Я возьму молоток»	«Цветок», «Как живёшь», «Слон», «ВВгости»
Дыхательная гимнастика	«Листопад» «Ветер» «Ветряная мельница» «Поиграем с носиком»	«Фасолевыe гонки» «Надуй игрушку» «закачалось деревцо» «ушки»	«Задуй свечу» «еж» «петух» «на прогулке»	«лыжник» «вырасти большой» «отдых» «маятник»	«Снегопад», «Снежная буря» «поворот» «задуй свечу»	«дом маленький дом большой»	«Кораблик» «лягушонок» «пожарные» «сосульки»	«Парашют» «Бабочка», «дровосек» «каша кипит»	«Мыльные пузыри» «часики» «паровоз» «цветы»
Физкультминутки	«Отгадай, чей голосок?», «Волшебники»	«Я в садовниках родился»,	«Лис и зайчата», «Аист»	«Кошки-мышки», «Загадки»	«Зеркало», «Самолёт»	«Рыбаки», «Жук»	«Ёжик», «Воробы»	«Дождик», «Сороконожка»	«Змейка», «Лягушата»

		«Путешествие»							
Использование приёмов релаксации: минуты тишины, муз.паузы	Используется в непосредственной образовательной деятельности								
Воздушные ванны	Используются во время режимных моментов								
Точечный массаж	в период повышенной заболеваемости ОРВИ «Неболейка»								
Ароматизация помещений (чесноком)	В период повышенной заболеваемости ОРВИ								
Гимнастика после дневного сна	Комплексы № 1, 2	Комплексы № 3, 4	Комплексы № 5, 6	Комплексы № 7, 8	Комплексы № 9, 10	Комплексы № 11, 12	Комплексы № 13,14	Комплексы № 15, 16	Комплексы № 17, 18
Облегчённая одежда	При оптимальном температурном режиме в группе								
Кварцевание	Во время повышенной заболеваемости ОРВ по графику								
Физкультурные занятия	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе	2 раза в неделю 15 мин. 1 раз на воздухе
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования, подвижные игры								

