

**Циклограмма физкультурно-оздоровительных мероприятий  
на летний оздоровительный период**

<b>Формы работы</b>	<b>1 младшая группа</b>	<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>1. Подвижные игры во время утреннего приёма детей</b>	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 3-4 мин	ежедневно 3-4 мин	ежедневно 5-7 мин	ежедневно 5-7 мин
<b>2. Утренняя гимнастика</b>	ежедневно 5мин	ежедневно 5-6 мин	ежедневно 7 мин	ежедневно 8 мин	ежедневно 10 мин
<b>3. Точечный массаж</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>4. Дыхательная гимнастика</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>5. Психогимнастика</b>	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.
<b>6. Физкультурные занятия Развитие движений</b>	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
<b>7. Индивидуальная работа по развитию основных движений</b>	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
<b>8. Музыкально – ритмические движения</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>9. Физкультминутки</b>	разучивание	разучивание	разучивание	разучивание	разучивание
<b>10. Динамический час</b>	на прогулке ежедневно до 10 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
<b>11. Обучение основным видам движения на прогулке в соответствии с днём недели:</b>	ежедневно подгруппами до 5 мин	ежедневно подгруппами 4-6 мин	ежедневно подгруппами 6-8 мин	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;				

<b>12. Профилактика плоскостопия после дневного сна</b>	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин
<b>13. Ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам</b>	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин	ежедневно 2-3 мин
<b>14. Гигиенические процедуры</b>	в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня	в течение дня
	(обширное умывание, мытье ног)				
<b>15. Подвижные игры:</b> • Сюжетные; • Бессюжетные; • Игры – забавы; • Соревнования; • Эстафеты	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
<b>16. Физические упражнения и игровые задания:</b> • игры с элементами логоритмики • пробуждающая гимнастика • 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
<b>17. Трудовая деятельность</b>	ежедневно (трудовые поручения)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b>18. Физкультурные праздники</b>	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>19. Спортивные досуги и развлечения</b>	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>20. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня</b>	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Организуется и проводится под руководством воспитателя. (Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры, игры, направленные на развитие основных движений, опыты, эксперименты с явлениями неживой природы)				