**Принят на педагогическом совете Утверждаю**

**МБДОУ №3 с. Октябрьское Заведующая МБДОУ №3**

**Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тедеева В.Е.**

**От « \_\_30\_\_» \_\_08\_\_\_ 2023** г приказ № \_\_64\_\_\_ **от «\_\_30\_\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_2023 г**

**Физкультурно – оздоровительная работа в младшей группе**

**2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Утренний прием** | **7.00 – 8.20** |
| **2** | **Утренняя гимнастика** | **8.20 – 8.26** |
| **3** | **Проветривание помещения** | **7.00 – 7.15 *– до прихода детей.*** **10.50 - 11.20 - *во время прогулки*****15.10 – 15.20 – *после сна*** |
| **4** | **Профилактика и коррекция стопы и осанки** | **8.20 – *во время утренней гимнастики*****9.30 – 9.40 – *на физ. занятиях – понедельник, среда, пятница*** |
| **5** | **Пальчиковая гимнастика** | ***Ежедневно*: 9.00; 9.25** |
| **6** | **Физ. минутки: 2-3 мин** | ***В середине занятия*** **9.08 - *1-ое занятие*****9.33 - *2-ое занятие*** |
| **7** | **НОД – физ. занятие** | **9.25 - 9.40 – понедельник, среда*, пятница*** |
| **8** | **Гимнастика для глаз** | ***Во время занятий***  |
| **9** | **Двигательная разминка между занятиями** | **9.15 – 9.25;****9.40 – 9.50** |
| **10** | **Подвижные игры и упражнения на прогулке** | **10.30 – 11.40** |
| **11** | **Индивидуальная работа по развитию движений** | **12-15 *мин ежедневно в 1-ой и 2-ой* *половине дня*** |
| **12** | **Рижский метод закаливания** | **12.40 *-- после обеда*** |
| **13** | **Гимнастика после сна** | **15.00 – 15.05** |
| **14** | **Точечный массаж** | **15.10 – 15.15 *или в течение дня*** |
| **15** | **Дни здоровья** | ***Один раз в квартал*: 19.10.23г; 15.02.24г; 18.04.24г.**  |
| **16** | **Физкультурные досуги** | ***1 раз в месяц (третий вторник)*****19.09.23г; 17.10.23г****21.11.23г; 19.12.23г****16.01.24г; 20 .02.24г****19.03.24г; 16.04.24г****21.05.24г; 18.06.24г** |

**Принят на педагогическом совете Утверждаю**

**МБДОУ №3 с. Октябрьское Заведующая МБДОУ №3**

**Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тедеева В.Е.**

**От « \_\_30\_\_» \_\_08\_\_\_** 2023 г приказ № \_\_64\_\_\_ **от «\_\_30\_\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_2023 г**

**План физкультурно – оздоровительной работы в старшей группе**

**на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Утренний прием** | **7.00 – 8.15** |
| **2** | **Утренняя гимнастика** | **8.20 – 8.30** |
| **3** | **Проветривание помещения** | **7.00 – 7.15 – *до прихода детей.*** **10.50 - 11.20 *- во время прогулки*****15.10 – 15.20 – *после сна*** |
| **4** | **Профилактика и коррекция стопы и осанки** | **8.20 – *во время утренней гимнастики*****9.25 – 9.40 – *на физ. занятиях – понедельник, среда, пятница*** |
| **5** | **Пальчиковая гимнастика** | ***Ежедневно:* 9.00; 9.35; 10.10.** |
| **6** | **Физ. минутки: 2-3 мин** | ***В середине занятия*** **9.12 - *1-ое занятие*****9.47 - *2-ое занятие*** |
| **7** | **НОД – физ. занятие** | **10.10 -- *понедельник, среда, пятница*** |
| **8** | **Гимнастика для глаз** | ***Во время занятий***  |
| **9** | **Двигательная разминка между занятиями** | **9.25 – 9.35;****10.00 – 10.10.** |
| **10** | **Подвижные игры и упражнения на прогулке** | **10.45 – 12.25** |
| **11** | **Индивидуальная работа по развитию движений** | **12-15 *мин ежедневно в 1-ой и 2-ой половине дня*** |
| **12** | **Рижский метод закаливания** | **13.00** |
| **13** | **Гимнастика после сна** | **15.00 – 15.07** |
| **14** | **Точечный массаж** | **15.10 – 15.15 *или в течение дня*** |
| **15** | **Дни здоровья** | ***Один раз в квартал*: 19.10.23г; 15.02.24г; 18.04.24г.**  |
| **16** | **Каникулы** | **С 26.12.23г по 10.01.24г;** **С 25-03-24г по 01-04-24г. (включительно)** |
| **17** | **Физкультурные праздники** | ***Два раза в год: зимой и летом*** |
| **18** | **Физкультурные досуги** | ***1 раз в месяц (третий четверг)*****21.09.23г; 19.10.23г****16.11.23г; 21.12.23г****25.01.24г; 15.02.24г****21.03.24г; 18.04.24г****23.05.24г; 20.06.24г** |