**Утвержден**

**Педагогическим советом**

**Протокол №1**

**От «\_\_01\_\_» \_\_\_09\_\_\_ 2022г**

**Заведующая МБДОУ №3**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тедеева В.Е.**

**План**

**физкультурно – оздоровительной работы в младшей группе**

**на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Утренний прием** | **7.00 – 8.15** |
| **2** | **Утренняя гимнастика** | **8.20 – 8.25** |
| **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 – вторник, четверг, 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** | **10.15 – 11.50** |
| **11** | **Индивидуальная работа по развитию движений** | **12-15 *мин ежедневно в 1-ой и 2-ой* *половине дня*** |
| **12** | **Рижский метод закаливания** | **12.30 *-- 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*: 19.10.22г; 15.02.23г; 19.04.23г.** |
| **16** | **Физкультурные досуги** | ***1 раз в месяц (третий вторник)*****20.09.22г; 18.10.22г****16.11.22г; 20.12.22г****17.01.23г; 21 .02.23г****21.03.23г; 18.04.23г****23.05.23г; 20.06.23г** |

 **Утвержден**

**Педагогическим советом**

**Протокол №1**

**От «\_\_01\_\_» \_\_\_09\_\_\_ 2022г**

**Заведующая МБДОУ №3**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тедеева В.Е.**

**План**

**физкультурно – оздоровительной работы в старшей группе**

**на 2022-2023 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:* 19.10.21г; 15.02.23г; 19.04.23г.**  |
| **16** | **Каникулы** | **С 27.12.22г по 10.01.23г;** **С 20-03-23г по 01-04-23г. (включительно)** |
| **17** | **Физкультурные праздники** | ***Два раза в год: зимой и летом*** |
| **18** | **Физкультурные досуги** | ***1 раз в месяц (третий четверг)*****22.09.22г; 20.10.22г****17.11.22г; 22.12.22г****19.01.23г; 16.02.23г****16.03.23г; 20.04.23г****18.05.23г; 15.06.23г** |