

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

На педагогическом совете ГБДОУ
детского сада № 26
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 26
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 45-о п.7 от 28.08.2025г.
_____ Е.А. Степанова

**Система физкультурно – оздоровительной работы
в группах оздоровительной направленности
на 2025 – 2026 учебный год**

Младшая группа «Пчёлки»	Средняя группа «Золотой ключик»	Старшая группа «Питер Лэнд»	Подготовительная группа «Веснушки»
Щадящий, гибкий режим			
Щадящий адаптационный режим			
Утренняя гимнастика			
Дыхательная гимнастика			
Пальчиковая гимнастика			
Бодрящая гимнастика			
Физкультурные занятия			
Занятия по ЛФК (2 р. в неделю в течение учебного года, сентябрь-май)			
Дыхательная гимнастика			
Динамические паузы			
Физкультурные минутки			
Прогулка			
Физкультурно-оздоровительная прогулка			
Подвижные игры			
Ходьба по дорожкам (ребристые, массажные)			
Витаминизация третьего блюда			
Аллергопитание			
Закаливание (обливание рук до локтя прохладной водой)			
Массаж (1 курс по 10 сеансов)			