***Приложение №5***

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы по возрастам**

**Цель.** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

**Задачи**. Способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных мероприятий.

Повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Повышать педагогическую компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления здоровья ребенка.

**Литература:**

1. М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3-5 лет», «Детство-пресс», 2017г.
2. М.С. Анисимова, Т. В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет», «Детство-пресс», 2017г.
3. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Часть 2. Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей старшего дошкольного возраста. – Спб.: «ДЕТСТВО-Пресс»; 2003;
4. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим», ТЦ «Сфера», 2004г.
5. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 6-7 лет» , 2008г.
6. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет», ТЦ «Сфера», 2004г.
7. Г.Зайцев «Уроки Айболита», 1997г.
8. Пособие для детей 5-8 лет «Уроки Мойдодыра»
9. Карточное планирование в ДОО «Физическое развитие детей 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | | **Средняя**  **группа** | | **Старшая**  **группа** | | **Подготовительная**  **группа** | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 18-21) | | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 19) собственные разработки | | «Со стихами»  «Без предметов» (муз.) | | | Без предметов  С хлопками (муз) | | Без предметов Комплекс №1  Без предметов Комплекс №2  (муз) |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Просыпаемся улыбаемся» (1 - 2 неделя)  «У меня спина прямая» профилактика нарушения осанки (3 - 4 неделя) | | | | | «Любопытные ребята» с элементами зрительной гимнастики(1 – 2 неделя)  «Лепим Буратино» с с элементами дых.гимн. и точ. массажа (3 – 4 неделя) | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Самомассаж* прищепками «Котенок – глупыш»  *Гимнастика для глаз:*  *Дыхательные упражнения*: «Шар лопнул » (1,с.18), «Хлопушка» «Змейка»  *Релаксация: «Сказка»* (1,с.76), | | | | | *Самомассаж* с прищепками «Гусь», с щелчками  *Гимнастика для глаз:* комплекс «Солнечный зайка» (4, с.12)  *Дыхательные упражнения:* «Шарик надулся», «Лягушка» «Паровозик» (4, с.12)  *Релаксация* «Кулачки» | | *Самомассаж* с прищепками «Гусь», с щелчками  *Гимнастика для глаз:* комплекс «Солнечный зайка» (4, с.12)  *Дыхательные упражнения:* «Трубач», Каша кипит», «На турнике», «Партизаны», «Семафор», «Регулировщик», (9, к. 1.дых.упр)  *Релаксация:* «Кулачки» |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Беседа «Да здравствует мыло душистое»  Познавательная беседа «Глаза главные помощники человека» | | Беседа «Как правильно мыть руки» «Очень нужен людям сон» | | | Ситуация общения «Дружи с водой»  (7.с. 4) «Полезные продукты» | | Познавательная беседа «Я у бабушки в гостях» (4, с 254)  Рассматривание картинок «Витамины в овощах». |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с. 19-21) «Огуречик», «По ровненькой дорожке», «Кролик», «Ровным кругом»,  (6,с. 8-10) «Лягушка и цапля», «Солнышко и дождик», «Собери грибы», | | (1, с. 73) «Ловишки», «Догони мяч», «Найди, где спрятано», «Звери делают зарядку», «Докати обруч до своего флажка», «вернись на своё место», «У медведя во бору», «Великаны и гномы», | | | (2, с. 26-30) «Сети», «Салки в два круга», «Улитка», «Грибник», «Круговорот»,  Игры-эстафеты «Перешагни через скакалку», «Накинь обруч», «Пройди бесшумно» | | (2, с. 124-129) «Салки в два круга», «Сети»,  Игры-эстафеты «Перемена мест», «Перенеси шайбу на ракетке», м.п.и «Не теряй равновесие», , «Волшебные фигуры», «Летучие рыбки» «Ворота»  Д.и. «Спортлото», «Парные спортивные карточки», «Спортивная угадайка» (9, к 1 игр.деят-сть) |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Оздоровительный досуг «Кто как от дождя спасается» (6. С. 56) | |  | | |  | | Досуг « Страна дорожных знаков» |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Воздушные ванны * Прогулки на свежем воздухе * Ходьба босиком * Умывание рук до локтя прохладной водой | | | | | | | |
|  | | Плавание в бассейне | | | Плавание в бассейне  Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой | | Плавание в бассейне  Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой |
| бассейн | «Водобоязнь» (тр. по плав) | | Консультация  *«Здоровый образ жизни семьи»* | | | «Пять причин научить ребенка играть в баскетбол*» (С.А.)* | | *Памятка для родителей «Как выбрать вид спорта»* |
|  |
| **октябрь** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | | | **Старшая**  **группа** | | **Подготовительная**  **группа** | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 21-24) | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 22,) собственные разработки | Сюжетная по мотивам р.н.с «Гуси-лебеди»  С флажками | | Тематическая  «Прогулка по городу»  С мячами | | | | Сюжетная «В лес за грибами»  С набивными мячами |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «В гости к солнышку» (1 - 2 неделя)  «Осенний ветерок» с элементами дых.гимнастики (3 - 4 неделя) | | | « Добрый день» профилактика плоскостопия, с элементами самомассажа (1 – 2 неделя)  «Утята» профилактика нарушений осанки  (3 – 4 неделя) | | | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Дыхательные упражнения*  *«Пузырики», «Насосик»,*  *«Самолет», «Семафор»* (9, к1) | *Массаж «Человечки»*  *Гимнастика для глаз:* «Перевод взгляда», «Рисуем».  *Дыхательные упражнения* (9, к1) «Дышим плавно », «Подыши одной ноздрей» «Ветер», «Радуга»  *Релаксация: «Рыбки»* (1,с.81), | | *Массаж «Озорные Мишки»*  *Гимнастика для глаз:* «Угадай фигуру», «Пчела-оса».  Пал.гимнастика (9, к1,2) «Поросенок Пяточок», «Пять братьев»  Физминутки (9, к1) «Три медведя», «Ягоды» «Дружные ребята»  *Дыхательные упражнения:* (9, к1) « Качалочка», «Елочка растет» « Как гуси шипят», «Зайчик», ()  *Релаксация* «Барсучок» | | | | *Массаж «Озорные Мишки»*  *Гимнастика для глаз:* комплекс « Листья», «Прогулка в лесу».  *Дыхательные упражнения:* «Трубач», Каша кипит», «На турнике», «Партизаны», «Семафор», «Регулировщик», (9, к. 1.дых.упр)  *Релаксация:с речевым сопровождением* «Облака» |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Беседа на тему «Не прыгай с высоких предметов»  Рассматривание картинок «Овощи на нашем столе»  Дидактические игры «Что у меня  на тарелке», «Варим суп» | 1. Беседа «Не шути с огнем!» (ОБЖ).  2. Беседа «Части тела».  3. Д/и «Зачем человеку руки».  4.«Сказка про пальцы» (Чтение стихотворения).  6. Д/и «Волшебные телефоны (01, 02, 03, 04)». | | 1. «Как определить вкус пищи?» Опыт.  2. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  3. Д/и «В нашем доме гости».  4. Беседа «Все ли растения и насекомые безопасны?» | | | | . Беседа «Знакомые и незнакомцы» (ОБЖ).  2. Беседа «Части тела».  3. Игра-путешествие «Пешеходом быть непросто».  4. «Всегда и везде вечная слава воде» (Развлечение).  5. Рассматривание тематических картинок «Для чего человеку кожа?». |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с. 22-24) «Солнышко и дождик», « Мой веселый звонкий мяч», «Солнышко и зонтик»,  (9.к2) «Раз-два-три беги!», «Гуси-гуси», «Шире шагай»,  Дид.и. «Листопад», «Нос-ухо-нос» | (1, с. 73) «Мы осенние листочки», «Гуси-гуси», «Пилоты», « По ровненькой дорожке», «Лужа», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Колпачок и палочка»,  и.м.п. «Ворота»  (9, к1) «Набрось кольцо», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади мешочком в круг»  *Спорт.упр.* «Вернись на свое место», «Прыгни-повернись»  *Дид.и.* «Меня зовут», «Угадай вид спорта», «Кто быстрее соберет», «Сложи картинку» | | (2, с. 33-37) « Дорожка», «Собери мячи», «Хитрая лиса», «Удочка», «Круговорот»,  *Игры-эстафеты* «Перенеси арбузы», «Пингвины с мячом», «Мосты», «Переправа»  *М.п.и* «Пустое место», «Узнай по голосу» «Змея»  «Рыбки»  *Спорт. игры*(9, к2) «Мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Играй, играй, мяч не теряй»  *Дид. игры* «Назови лишнее слово», «Земля-воздух-вода-огонь». | | | | (2, с. 132-136) «Собери мячи», «Не попадись»,  *Игры-эстафеты* « Гонка мячей», « Переправа», «Цепочка», «Мосты»  *М.п.и* «Два мяча», , «У оленя дом большой», «Рыбки» «  (9, к2) «Большая черепаха», «Дай руку»,  *Спорт. игры «Футбол раков»,* «Гонка мячей по кругу», «Парный волейбол»  *Дид..игры.* «Четвертый лишний», «На зарядку становись», «Что к чему» (9, к 2) |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Развлечение «Ярмарка» (9,к1) | Оздоровительный досуг «Золотая Осень» (9, к1) | | Спортивный праздник «Арбузник» С.А. | | | | Бассейн |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Босохождение по дорожкам «Здоровья». * Контрастные воздушные ванны. * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой. * Плавание в бассейне * Облегченная одежда детей. * Прогулки на воздухе. | | | | | | | |
|  | |  | | | Витаминизация  Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой. | | Оздоровительный бег. |
| Консультации для родителей | Памятка «Что возьмем с собой в бассейн» О.В, | | Консультация «Правильный выбор (правила выбора спортивной обуви» (С.А) | | | Физическое развитие ребенка. С чего начать.. (О.В.) | | Памятка «Упражнения на матах» С.А, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ноябрь** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | | | **Подготовительная**  **группа** | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 25-27) | | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 25,)  (9, к3) | | Со шнурами  Сюжетная «Как звери готовятся к зиме» | С палками  С обручами | | | | Со скакалками  С обручами |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Заячья зарядка» (1 - 2 неделя) | | | «Молоточки» (1,2неделя) (с элем. самомассажа ног)  «Я здоровым быть хочу» (3 – 4 неделя) | | | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Дыхательные упражнения*  *«Надуй шарик», «Дровосек»,*  *«Сердитый еж», «Гуси летят»*  (9, к3)  Пал.гимнастика  «Мой веселый круглый мяч»  «С ветки ягодки снимаю» | *Гимнастика для глаз:* «Мы шофёры», «Звери заняты делами».  *Дыхательные упражнения* (9, к3) « Ежик », «Ушки» «Мыльные пузыри», «Насос»  *Релаксация: «Молчок»* (1,с 87.), | | *Гимнастика для глаз:* «Мы шофёры», «Звери заняты делами».  Пал.гимнастика (9, к3) «Мы во двор пошли гулять», «Посмотрите-ка друзья»  Физминутки (9, к4) «Ветер воет над полями», «Вот летит большая птица» « Видишь бабочка летает»  *Дыхательные упражнения:* (9, к3) « Погрейся», «Конькобежец» « Снежный ком», «Снеговик веселится», «Заблудился»  *Релаксация* «Молчок» | | *Гимнастика для глаз:* «Мы шофёры», «Звери заняты делами».  Пал.гимнастика (9, к3) «Упражнения с карандашом», *Дыхательные упражнения:* «Останови лошадку», Насос», «Дерево на ветру», «Бегемотики», «Лыжник», «Мельница», (9, к. 3.дых.упр)  *Релаксация:с речевым сопровождением* «Молчок» | | |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Беседа «Сиди за столом правильно»  Беседа «Волшебные слова»  Беседа «Я – хороший»  Беседа «Части суток»  Беседа «Очень, нужен людям сон» | Беседа «Мойте руки перед едой».  Беседа «Как ухаживать за волосами?».  Ситуация общения «Что делать, чтобы не простудиться?»  «Юные спортсмены» (Пал гимнастика).  Чтение «Что мы делаем расческой?» | | Пробл. сит.«Как определить вкус пищи?» .  Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  Д/и «В нашем доме гости».  Беседа «Все ли растения и насекомые безопасны?».  Досуг «Где прячется здоровье» | | Беседа «Что может случиться, если не мыть руки перед едой?».  Практическое  упражнение «Волшебные расчески».  Беседа «Целебная сила цвета».  Ситуация общения «Незнайке позвонил   незнакомец».  «Что могут делать руки и ноги  (Развлечение). | | |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с. 22-24) «Цветные автомобили», «Лохматый пес», . «Возьми флажок  (9.к3) «Догони меня!», «Не потеряй свою льдинку», «Хоровод с санками»,  Дид.и. «Опасные предметы», | (1, с. 84-87) (9, к3) «Еж с ежатами», «Бездомный заяц», «Перелет птиц», «Кто в мешке», «Медведь», «Цветные автомобили», р.н.и. Жмурки  и.м.п «Воздушный шар», «Подарки», «Гимнастика»  *Спорт.упр.* «Шеренга-колонна», «Тоннель»  *Дид.и.* «Соберись в тройки», «Такой листок лети ко мне», | | (2, с. 40-45) «Мяч через туннель», «По местам», «Мяч капитану», «Мышеловка»,  *Игры-эстафеты* «Скорый поезд», «Пожарные на учениях», «Кто быстрее добежит до флажка», «Переправа»  *М.п.и* «Парк аттракционов», «Кто дольше не уронит» «Добрые слова» «Дружные пары»  *Спорт. игры*(9, к3) «Ловец мячей», «Кто быстрее», «Быстрая команда»  *Дид. игры* «Слушай хлопки», «Летает-не летает». | | (2, с 139 - 144 . ) (9, к3) «Гольф», «Колдунчики», «Перестрелки» «Штандер» «Глухой телефон», «Ручеек», «Снежная королева»  *Игры-эстафеты* « Мосты», « Прокати мяч», «По большим сугробам»  *М.п.и* «Добрые слова», «Кто дольше не уронит», , «Дружные пары»  *Спорт. игры «День и ночь»,* «Игра в парах», «Настольный теннис»  *Дид..игры.* « Собери символ», «Спортивная четверка», « Я и моя тень» (9, к 3) | | |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Развлечение «Мячик круглый есть у нас» | Физкультурный праздник «Беззаботные зайчата» | | Спортивный праздник «Огонь враг, огонь друг» | | Бассейн | | |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Босохождение по дорожкам «Здоровья». * Умывание прохладной водой. * Плавание в бассейне * Облегченная одежда детей. | | | | | | | |
|  | Ходьба по йода-солевым дорожкам  Оздоровление фитонцидами | | | Ходьба по йода-солевым дорожкам  Оздоровление фитонцидами | Закаливающий массаж рукавичкой.  Оздоровление фитонцидами | | |
| Консультации для родителей | Консультация «Зарядка для осанки» С.А. | Консультация «Простуду лечим гимнастикой» О.В. | | | «Семейная физкультура – польза родителям и детям» С.А. | «От норм ГТО - к олимпийским медалям» С.А. | | |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | | | **Подготовительная**  **группа** | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 28-31) | | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 28,)  (9, к4) | | С гантелями  Сюжетная «Ах ты зимушка- зима» | Со скакалками  С лентами | | | | На скамейках  С лентами |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Гимнастика котят » *профилактика нарушения осанки в комплексе с дыхательной гимнастикой.**(1 - 2 неделя)*  *«Путешествие снежинки»* | | | «Веселая неделька» *(1,2неделя) (с элем. зрит. гимнастики)*  «Скоро праздник – Новый год» *(3 – 4 неделя)* | | | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Дыхательные упражнения*  «Курочка», «В лесу»,  «Сердитый еж», «Гуси летят»  (9, к4)  *Динамическая пауза* «Ветер тихо клен качает»,  «Тик-так»» | *Гимнастика для глаз:* «Снежинка», «Сова»  *Дыхательные упражнения* (9, к3) « Губы трубочкой », «Ушки» «Дышим тихо и плавно», «Насос»  Пальчиковая гим-ка «»Я хочу построить дом» , «Капли первые упали»  *Релаксация* «Расслабление»  (1,с 92.), | | *Гимнастика для глаз:* «Любопытная варвара», «Мостик»  Пал.гимнастика (9, к3) «Мы во двор пошли гулять», «Посмотрите-ка друзья»  Физминутки (9, к4) «Ветер воет над полями», «Вот летит большая птица» « Видишь бабочка летает»  *Дыхательные упражнения:* (9, к3) « Погрейся», «Конькобежец» « Снежный ком», «Снеговик веселится», «Заблудился»  *Релаксация* «Расслабление» | | *Гимнастика для глаз:* «Любопытная варвара», «Мостик»  Пал.гимнастика (9, к2) «Упражнения с мячом-ежиком», *Дыхательные упражнения:* «Бегемотики», «Лыжник», «Мельница», (9, к. 3.дых.упр)  *Релаксация:* «Расслабление» | | |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Ситуация общения «Опасные предметы»  Беседа «Наша одежда»  Беседа «Поведение за столом»  Беседа «Про девочку, которая плохо кушала» | Ситуация общения «В стране чистоты» ( кгн).  Д/и «Определи на вкус».  Беседа «Береги зрение».  «Дорисуй, чего не хватает?» (Твор игра).  «Сколькими способами может передвигаться человек?» (Игра – конкурс). | | «Как определить вкус пищи?» Опыт.  Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  Ситуация общения «В нашем доме гости».  Беседа «Все ли растения и насекомые безопасны?». | | Беседа «Огонь - помощник».  Д/и «Определи на вкус».  Ситуация общения «Зачем беречь зрение».  Цикл бесед «Царство моего здоровья».  Игра «Цветок здоровья». | | |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с. 28-31) «Цветные автомобили», «Шли, шли и нашли»,. «Быстро возьми флажок»  (9.к4) «Спящий кот!», «Кошка и мыши»,  Спорт. Упр. «Забей снежок в ворота «Оленьи упряжки» зайке»,  Дид.и. «Хорошо или плохо», «Отдыхай активно» | (1, с. 88-92) (9, к4) «Птички и кошка», «Самолеты», «Лови-бросай», « Вороны», «Не боимся мы кота»,  и.м.п «Великаны и гномы», «Кто соберет больше игрушек», «Скажи и покажи»  *Спорт.упр.* «Снежинки-пушинки»», «Кто лучше проскользит»  *Дид.и.* «Песенка стрекозы», «Пчелки и ласточки»», «Где позвонили» | | (2, с. 40-45) «Поймай мячи», «Мороз-Красный нос», «Снежная королева»,  «Ловишки -елочки»,  *Игры-эстафеты* «Передача мячей», «Баскетбол», «Накинь обруч и пробеги под дугой», «Перешагни через скакалку»  *М.п.и* «Разверни круг», «Узнай по голосу» «Тик-так» «Ладошки»  *Спорт. игры*(9, к3) «Ловец мячей», «Кто быстрее», «Быстрая команда»  *Дид. игры* «Слушай хлопки», «Летает-не летает». | | (2, с 139 - 144 . ) (9, к4) «Поймай мячи», «Мороз-Красный нос», «Зима-лето» «Ловишки -елочки»,р.н.и. «Плетень» «Прятки»  , «Снежная королева»  *Игры-эстафеты* « С шайбой и щеткой», «Ручеек озера» «На ватрушке прокатись»  *М.п.и* «Разверни круг», «Тик-так», , «Перемена мест» «Ладошки»  *Спорт. игры* «Вдвоем на санках с ветерком», «Салки с воланом», «Закинь волан»  *Дид..игры.* « Мой режим», «Что я знаю о спорте», | | |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) |  | Физкультурный праздник | | Бассейн | | Физкультурное развлечение «Дело мастера боится» | | |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Босохождение по дорожкам «Здоровья». * Умывание прохладной водой. * Плавание в бассейне * Облегченная одежда детей. | | | | | | | |
|  |  | | |  |  | | |
| Консультации для родителей | Консультация | Консультация «Игры в снежном царстве» С.А | | | Консультация «Семейная физкультура – польза родителям и детям» С.А. | Консультация «Вместе на лыжах»» С.А. | | |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | | **Старшая**  **группа** | | **Подготовительная**  **группа** | | | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 31-33) | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 32,)  (9, к5) | Ритмическая гимнастика «Бычок в Простоквашино»  Сюжетная по мотивам сказки | | Ритмическая гимнастика «Бычок в Простоквашино»  Комплекс №9 (9, к5) | | | Ритмическая гимнастика «Бычок в Простоквашино»  Сюжетная «Олимпийцы» | | |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Зима» (с элементами самомассажа | | | «Снеговик» (с элементами самомассажа профилактика плоскостопия) | | | | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Дыхательные упражнения*  «Жук», «Петушок»,  «Великан», «Часики»  (9, к5)  Пальчиковая гим-ка «Здравствуй лес, дремучий лес»,  «Семья»» | | *Гимнастика для глаз:* «Любопытная варвара», «Мостик»  *Дыхательные упражнения* (9, к5) « Большой маленький », «Косарь» «Дуем, дуем», «Насос»  Пальчиковая гим-ка «Будем пальчики считать» , «Вышли пальчики гулять»  *Релаксация* «Кулачки»  (1,с 92.), | *Гимнастика для глаз:* «Снежинка», «Сова»  Пал.гимнастика (9, к5) « Массаж рук», «Мы писали, мы писали»  Физминутки (9, к6) «Вновь у нас физминутка», « Вот мы руки разведем»  *Дыхательные упражнения:* (9, к5) « Партизаны», «Ежик» « На турнике», | | | | *Гимнастика для глаз:* «Снежинка», «Сова»  Пал.гимнастика (9, к5) «Погладим котенка», «Веселые маляры», «Зайчик»  *Дыхательные упражнения:* «Одуванчик», «Петушок», «Повороты головы», | |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Ситуация общения «Опасные предметы в морозную погоду»  Беседа «Наша расческа»  Беседа «Поведение за столом» | | Ситуация общения «Лекарства – друзья и враги»  .Д/и «Расскажи и объясни как избежать неприятностей».  Беседа «Наши ушки».  Д/и «Кто чем моется?».  Игра «Угадай, кто позвал?». | Сказки Страны Здоровья «День чмстых брызг»  Беседа «Самые полезные продукты».  Д/и «В нашем доме гости».  Проблемная ситуация «Как в мороз сберечь нос» | | | | Рассматривание картинок «Зимние виды спорта».  2. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  3. Игра «Полезная еда».  4.Беседа «Что такое обморожение и как его избежать».  5.Чтение глав из книги Н.Брянской « История зубной щетки» | |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с. 31-33) «Веселые зайчата», «У ребят порядок строгий», «Мой веселый звонкий мяч»  (9.к5) «Ровным кругом», «Кошка и мыши»,  Спорт. Упр. «Забей в ворота гол» «Построим дом Снегурочка», «Кто быстрее»  Дид.и. «Волшебный кубик «Две половинки» | | (1, с. 92-96) (9, к5) «Веселые зайчата», «Кот и мыши», «Охотники и зайцы»,  и.м.п « Все спортом занимаются», «Пингвины на льдинах»,  *Спорт.упр.* «По узкой дорожке» , «Кто быстрее проедет»»,  *Дид.и.* «Подарки». | (2, с. 52-55) «День и ночь» «Салки на одной ноге», «Северные и южные ветры», «Белые медведи».  *Игры-эстафеты* «Мосты», *М.п.и* «Тройка», «Запретное движение»  *Спорт. игры*(9, к5) «Кольцебросы», «Морской бой», «Снежные узоры»  *Дид. игры* «Угадай настроение», «Волны», «Маятник». | | | | (2, с 152-156) (9, к5) «Северные и южные ветры», «Снежный бой», «Быстро шагай!» «Цвета»  *Игры-эстафеты* « Пингвины с мячом», «Ручеек озера» «На ватрушке прокатись»  *М.п.и* «Запретное движение» «Тройка»,  *Спорт. игры* «Баскетбол», «Толкание мяча в обруч», «Эстафета на санках»  *Дид..игры.* « Что я знаю», «Найди опасные предметы, | |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) |  | | Физкультурный праздник «Приключение Пирата» | Физкультурный досуг в бассейне « Новогодние эстафеты» | | | | Спортивный праздник «Новогодняя Олимпиада» | |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Босохождение по дорожкам «Здоровья». * Умывание прохладной водой. * Плавание в бассейне * Облегченная одежда детей. | | | | | | | | |
|  | | Ходьба босиком по йодо-солевым дорожкам  Полоскание рта прохладной водой | | Полоскание рта прохладной водой | | | | Полоскание рта прохладной водой  Ходьба босиком по йодо-солевым дорожкам |
| Консультации для родителей | Консультация | | Памятка для родителей «Разговор и правильном питании» | | Памятка для родителей «Что необходимо для занятий на лыжах» С.А. | | | | Консультация «Ставим ребенка на коньки»» С.А. |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Февраль** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | | **Старшая**  **группа** | | **Подготовительная**  **группа** | | | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 33 - 36) | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 33,)  (9, к6) | С мячом  С платочками | | С мешочками  С султанчиками | | | С баск. мячами в парах  С султанчиками | | |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Гномик» ( с элементами дых.гимнастики и профилактики плоскостопия»  «Ветерок» | | | «Мы шагаем в зоопарк»  «Красивая спина» (профилактика нарушений осанки) | | | | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Дыхательные упражнения*  «Ворона», «Регулировщик» «Ножницы»  (9, к7)  Пальчиковая гим-ка «Что зимой мы любим делать»,  « Кошка моет лапки» | | *Гимнастика для глаз:*  «Маятник»,  «Чудеса».  *Дыхательные упражнения* (9, к7 -8) « Дудочка», «Самолет» «Курочка-хохлатка» «Жук»  Пальчиковая гим-ка Массажная гимнастика с иглболом , «Разве это пальчики. Да ведь это пальчики»  *Релаксация* «Волшебный сон»  (1,с 108.), | *Гимнастика для глаз:*  «У кого глазки больше?», «Пчела-оса».  Пал.гимнастика (9, к7-8) « Засиделись в избушке братцы», «Дружат в нашей группе»  Физминутки (9, к8) «Ищет вещи Маша», «Буратино потянулся»  *Дыхательные упражнения:* (9, к5) «Гудок парохода», «Носик», «Курносик»,  *Релаксация* «Волшебный сон»  (2,с 108.), | | | | *Гимнастика для глаз:*  «У кого глазки больше?», «Пчела-оса».  Пал.гимнастика (9, к7-8) Комплекс №4  Физминутки (9, к8) «Вот какая стрекоза»  *Дыхательные упражнения:* «Кто сильнее?», «Аист», « Воздушные шары», «Ворона», «Сосна»  *Релаксация* «Волшебный сон»  (2,с 108.), | |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Ситуация общения «Опасные предметы в морозную погоду»  Беседа «Наша расческа»  Беседа «Поведение за столом» | | Игровая ситуация. «Клады в детских карманах»  Д/и «Можно ли обойтись без глаз».  Беседа «Найди электроприборы».  Досуг «Вечер загадок» (Культурно - гигиенические навыки).  Сюжетно-ролевая игра «Вылечим кукол и зверюшек». | Обсуждение и заучивание пословиц о здоровье.  Д/и «Найди отличия».  Беседа «Плох тот обед если хлеба нет»  Загадки о предметах личной гигиены .  Игровая ситуация «Как правильно чистить зубы».  Просмотр мультфильма «Королева Зубная Щетка» | | | | Проблемная ситуация «Чистая вода».  . Беседа «Кто жить умеет по часам».  . Игра «Из чего варят кашу».  .Беседа «Безопасность на льду».  .Чтение глав из книги Н.Брянской «День полезной воды» (Сказки страны здоровья) | |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с. 33-36) «Птички в гнездах», «Не задень», эстафета «Здравствуй Мишка»,»Погуляй»  И.м.п «Мяч в кругу», «Что в пакете»  (9.к 6) «Самолеты», «Скорее в круг»,  Спорт. Упр. «Подвижная цель» «Скажи, какой цвет»,  Дид.и. «Найди пару» | | (1, с. 98-101) (9, к6) «Мы веселые ребята», « Ловишки с лентой», «Заячий концерт», «Соберись быстрее», «Стань первым», Кролики и сторож»  и.м.п «Вернись на свое место», « Зимние забавы», «Бабочки, лягушки»  *Спорт.упр.* «Кто быстрее» , «Гонка санок тройками»», «На санки»  *Дид.и.* «Узор», «Четыре стихии», «Узнай предмет» | (2, с. 52-55) (9, к 6) «Два и три» « Меткий стрелок», «Ловишка с ленточками», «Освободители»  Р.н.и.»Пятнашки», «Жмурки».  *Игры-эстафеты* «Передал -садись», «Часовой» *М.п.и* « Мяч -соседу», « Оттолкни мяч» , «Путешествие в тумане»  *Спорт. игры* «Наши ножки скользят по дорожке», «Санный поезд», «Забей в ворота гол»  *Дид. игры* «Выручай», «Что к чему», «Две половинки». | | | | (2, с 152-156) (9, к6) «Человек паук», «Меткий стрелок», «Штурм крепости!» «Освободители», «Штандер», «1,2,3 – замри», «Не обожгись»  *Игры-эстафеты* « Звездочки», «Ручеек озера» «На ватрушке прокатись» а  *М.п.и* «Эхо» «Оттолкни мяч», «Часовой» «Путешествие в тумане»кеп  *Спорт. игры* «Хоккей с набивным мячо», «Бросок клюшкой,  *Дид..игры.* Мой день», « Скорая помощь», «Подбери предметы» | |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Оздоровительный досуг «В детском саду праздник» | | Физкультурный праздник в бассейне | Физкультурный досуг « На страже Родине» | | | | Спортивно-музыкальное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить» | |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Босохождение по дорожкам «Здоровья». * Умывание прохладной водой. * Плавание в бассейне * Облегченная одежда детей. | | | | | | | | |
|  | |  | | Массаж ушных раковин  Витаминотерапия | | | | Витаминотерапия  Оздоровление фитонцидами |
| Консультации для родителей | Консультация «Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей» О.В. | | Родительское собрание «Физкультура важна, физкультура нужна» | | Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей» О.В. | | | | Памятка «Игры с мячом для развития речи» С.А. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | | **Подготовительная**  **группа** | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 36-39) | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 36-39) | С обручами  С цветами (муз.) | | С обручами  С цветами (муз.) | | С палками  С цветами (муз.) |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Веселые котята» (1 - 2 неделя)  «Я на солнышке лежу» (3 - 4 неделя) | | | «Весна» (1 – 2 неделя)  «Комплекс с использованием массажного мяча» (3 – 4 неделя) | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Самомассаж* «Ежовый массаж», «Черепаха»  *Гимнастика для глаз:* «Спрячь глазки», «У кого глазки больше?», «Щенок»  *Дыхательные упражнения*: «Петух» (1,102)  «Чудо-нос», «Вырасти большой»  *Релаксация: «*Солнечный зайчик», «Тишина» | | | *Самомассаж* «Ежовый массаж», «Чтобы не зевать от скуки»  *Гимнастика для глаз:* комплекс 1,3, «Пальчик», «Кит»  *Дыхательные упражнения:* «Подуем на вертушку», «Лыжник» (2, 64)  «Чудо-нос», «Ныряльщики за жемчугом»  *Релаксация:* «Берег» «Осанка» (2, 66) | | *Самомассаж* «Ежовый массаж», «Чтобы не зевать от скуки»  *Гимнастика для глаз:* комплекс 1,2;«Слоник» «Пальчик»  *Дыхательные упражнения:* «Лыжник» (2, 165) «Закрутились все вертушки»  «Бегемотик», «Окно и дверь»  *Релаксация:* «Дружные дети», «Осанка» (2, 169) |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Проблемная ситуация «Ножницы, катушки – это не игрушки»    Беседа «Здоровые зубы?» | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»,  Игровая ситуация «Маша устала. Зачем мы спим?»  Ситуация-общения «Службы помощи» | | «Что и как человек ест» (3.114), «Пришла весна –ребятишкам не до сна!»  Беседа-рассуждение «Чудо-нос» (4, с 242) | | Беседа «Почему мы двигаемся» (4, с 226)  Первая помощь при травмах «Если случилась беда» (7, с.31)  Рассматривание картинок «Как устроен человек. Дыхательная система» |
| 6.Подвижные игры. (ежедневно) | (1, с. 36-39) «Накорми гуся», «Самолеты», «Скажи и покажи», «Лошадки», «Воздушный шар», «Гуси-гуси» | (1, с. 102-107) «Составление поезда», «Зверюшки навострили ушки», «Иголочка и ниточка», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Холодно, жарко», «Деревья и птицы», «Мышеловка» | | (2, с. 65-69) «Охотники и утки», «Быстрый мячик», «Не давай мяч водящему», «Успей поймать», «Совушка», «Воздух, земля, вода», «Ловишки с приседанием» | | (2, с. 168-173) «Охотники и утки», «Отгадай у кого предмет», «Не давай мяч водящему», «Успей поймать», «Воздух, земля, вода», «Тройка» «Колпак мой треугольный» |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Спортивное развлечение «Маша-растеряша» (6. С. 50) | Оздоровительный досуг «Играем в сказку» (С.А.) | | КВН «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»  (4,с. 214) | | Досуг «Джунгли» (5, с 56) |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Оздоровительный бег * Фитонцидотерапия  в неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания (лук, чеснок) * Воздушно-контрастные ванны * Облегченная одежда детей * Прогулки на воздухе * Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой | | | | | |
| мытье рук до локтя прохладной водой | ходьба босиком по йодо-солевым дорожкам | | ходьба босиком по йодо-солевым дорожкам | | Закаливающий массаж рукавичкой |
| 9.Работа с родителями  (в теч. года) | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия *(инстр. по плаванию)* | «Игры с массажным мячиком и их влияние на умственное развитие ребенка» *(пед. каб.)* | | «Семейная физкультура – польза родителям и детям» *(С.А.)* | | « Мяч-хоп - польза для здоровья*» (С.А.)* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | | **Подготовительная**  **группа** | |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 39-43) | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. 39-43)  собственные разработки | «Палочка-выручалочка»  ( с малыми палками)  «Зарядка для хвоста» (муз.) | | С эспандерами  Воздушная кукуруза (муз) | | С малыми мячами  Воздушная кукуруза (муз) |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Прогулка в лес» (1 - 2 неделя)  «Дождик» с элементами гимнастики для глаз (3 - 4 неделя) | | | «Поход» (1 – 2 неделя)  «Крепкий орешек» с грецкими орехами (3 – 4 неделя) | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Самомассаж* «Ежовый массаж», «Еж», «Грачи», «Наши спинки», «Дикие животные весной»  *Гимнастика для глаз:* «Глазкам нужно отдохнуть», «Пальчик» , комплекс 1,3  *Дыхательные упражнения*: «Цветок распускается » (1,с.40, 108), «Плывет, плывет кораблик», «Аромат цветов», «Ворона», «Хомячок»  *Релаксация: «*Космос», «Тишина» | | | *Самомассаж* «Ежовый массаж», «Еж», «Наши спинки»  *Гимнастика для глаз:* комплекс 1,2, «Глазкам нужно отдохнуть»  *Дыхательные упражнения:* «Цветок распускается», «Кораблики» «У кого дольше колышется ленточка»  *Релаксация:* «Космос» | | *Самомассаж* «Еж», «Чтобы не зевать от скуки», массаж лица  *Гимнастика для глаз:* комплекс 1,2;Раз –налево, два – направо  *Дыхательные упражнения:* «Цветок распускается»,  «Окно и двери», «У кого дольше колышется ленточка»  *Релаксация:* «Космос» |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Беседа «Предметы личной гигиены» «Дружи с водой» (8.с. 4)  Познавательная беседа» «У бабушки в гостях» (4. С. 254) | Беседа ««Осторожно – электроприборы!»  «Берегите нос» (4. С.245) | | Ситуация общения с использованием д/и «Где прячутся витамины»  «Правильное питание» «Откуда берутся болезни» (7.с. 1) | | Беседа «Письмо Ильи Муромца» (4, с 227)  Рассматривание картинок «Как устроен человек. Позвоночник, скелет»  «Держи осанку» (8. С. 21) |
| 6.Подвижные игры. (ежедневно) | (1, с. 41-43) «Карусель», «Самолеты», «Накинь обруч», «Поиграем», «Дружная парочка», «Цыплята на полянке», «Тишина у пруда», Воробьи и щенок» (6,с. 58) | (1, с. 109-111) «Совушка», «Не боюсь», «Иголочка и ниточка», «Круг-кружочек», «Ровным кругом», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Узнай по голосу», «тишина у пруда» | | (2, с. 72-76) «Вышибалы», «Кто ушел», «Космонавты», «Самолет», «Воздух, земля, вода», «Ключи», «Отгадай у кого предмет | | (2, с. 176-181) «Вышибалы», «Хватай, не теряй», «Космонавты», «Орбита», «Воздух, земля, вода», «Летучие рыбки» «Ворота» |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Спортивное развлечение «Весенние встречи» (6. С. 56) | Оздоровительный досуг «Шишкин день» (пед. каб.) | | Познавательная игровая программа «Кто такие микробы»  (4,с. 265) | | Досуг «Школа космонавтов» (4, с 318) |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Оздоровительный бег * Фитонцидотерапия  в неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания (лук, чеснок) * Воздушно-контрастные ванны * Облегченная одежда детей * Прогулки на воздухе * Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой | | | | | |
| ходьба босиком по йодо-солевым дорожкам | ходьба босиком по игровым дорожкам | | Закаливающий массаж рукавичкой | | ходьба босиком по йодо-солевым дорожкам |
| 9.Работа с родителями  (в теч. года) | «Игры с массажным мячиком и их влияние на умственное развитие ребенка» *(пед. каб.)* | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия *(инстр. по плаванию)* | | « Мяч-хоп - польза для здоровья*» (С.А.)* | | *«*Зрение и здоровье*» (пед кабинет)* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** | **Виды оздоровительной деятельности** | **Содержание работы** | | | | | | | | | |
| **2 младшая**  **группа** | | **Средняя**  **группа** | | | **Старшая**  **группа** | | | | **Подготовительная**  **группа** |
| 1.Физическая культура  (2 р. в неделю) | (1, с. 33 - 36) | | перспективный план воспитателя по физической культуре | | | | | | | |
| 2.Утренняя  гимнастика  (ежедневно) | (1, с. ,)  (9, к8) | | Сюжетная «Насекомые»  С мячом под музыку | Ритмическая гимнастика «Аэробика»  С мячом под музыку | | | С эспандерами  С мячом под музыку | | | |
| 3.Гимнастика после дневного сна  (ежедневно) | «Потянитесь-улыбнитесь» с элементами игрового массажа пришепками | | | «Тропа Здоровья» профилактика плоскостопия с использованием массажных ковриков | | | | | | |
| 4. Оздоровительные упражнения в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей  (ежедневно) | *Дыхательные упражнения*  «Трубач», «Пружинка»  (9, к7)  Пальчиковая гим-ка  « Кошка моет лапки»  Дин.пауза «Полетит наш самолет» | *Гимнастика для глаз: «Солнечный зайка»*  *Дыхательные упражнения* (9, к7 -8) « Каша кипит», «Гуси летят» «Курочка-хохлатка»  Пальч. игры «Разве это пальчики»  Динам. Пауза «Кораблик»  *Релаксация «Океан* (1,с 116.), | | *Гимнастика для глаз:*  *«Солнечный зайка»*  Пал.гимнастика (9, к7-8) «Засиделись в избушке братцы», «Дружат в нашей группе»  Физминутки (9, к8) « 1,2,3»  *Дыхательные упражнения:* (9, к8) «Петушок», «Повороты головы»  *Релаксация* «Океан»  (2,с 80) | | | | *Гимнастика для глаз:*  *«Солнечный зайка»*  Физминутки (9, к8) «Мы ногами топаем»  *Дыхательные упражнения:* «Погончики», «Подуем на плечо», « Обнимашки»,  *Релаксация* «Океан»  (2,с 185), | | |
| 5. Беседы, ситуации общения по валеологии, ЗОЖ (1 р. в неделю) | Ситуация общения «Не прыгай с высоких предметов»  Дидактические игры «Что у меня  на тарелке»  Беседа «Чумазый мальчик» | Игровая ситуация. «Почему Зайка простудился»  Д/и «Опасно – не опасно».  Беседа «Здоровье с комнатными растениями»  Досуг «Вечер загадок» (Спортивный инвентарь). | | Опыт. «Кто живет у нас во рту?»  Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  Д/и ««Мой день»..  Беседа «Наши помощники – растения». | | | | Игровое упражнение «Послушай свой организм».  Беседа «Сердце – мотор для человека».  Практическое упражнение « Собери сердце».  Создание коллажа «Что полезно для сердца».  Игра «Съедобное – несъедобное». | | |
| 6.Игровая деятельность (подвижные, спортивные, дидактические игры) (ежедневно) | (1, с.43-46) «Птички в гнездах», «Не задень», эстафета «Посади картошку», «Грачи и автомобили»  И.м.п «Кто в мешке», «Узнай по голосу»  (9.к 8) «Такси», «Акула и рыбки»»,  Спорт. Упр. «Мяч под планкой» «Скажи, какой цвет»,  Дид.и. «Угадай, что делать», «Бабочка летит» | (1, с. 114-117) (9, к8) «Ловишки с мячом», «Салки-приседалки», «Салки-замерзалки» «Салют», «Найди себе пару, «Стань первым», «Кролики и сторож», «Стань первым», «Кролики и сторож»  и.м.п « Колпачок и палочка», «У ребят порядок строгий», «Веселый мячик»  *Спорт.упр.* «Кто быстрее», « Подбрось волан»  *Дид.и.* «К названому дереву беги», «Узор», «Узнай предмет» | | (2, с. 79-82-55) (9, к 8) п.и. «Волейбол с воздушными шарами». «Волны по кругу», «Ловкая пара», «Выше ноги от земли»  Р.н.и. «Толкачи», «Голелки».  *Игры-эстафеты* «Веселые соревнования», «Найди своё место» *М.п.и* «Встреча», «Ворота», **«Здравствуй друг»**  *Спорт. игры* «Баскетбол», «Игра в футбол вдвоем», «Ловишка в кругу»  *Дид. игры* «Собери картинку», «Спорт зимой и летом», «Найди пару». | | | | (2, с 152-156) (9, к8) «Ловкие перебежки», «Волейбол воздушными шарами», «Волны по кругу» «Выше ноги от земли», «Штандер», «1,2,3 – замри», «Не обожгись»  *Игры-эстафеты* «Передал-садись», «Мяч через туннель»  *М.п.и* «Парашютбол» «Защищай ворота», «Здравствуй друг»  *Спорт. игры* «Набрось кольцо»,«Классики» «Прыгалки»,  *Дид.игры.* «Что изменилось», «Что сначала, что потом», «На чем катаются дети» | | |
| 7.Физкультурные досуговые мероприятия  (1 раз в месяц) | Физкультурный досуг «Веселые медвежата» | Оздоровительный досуг  «Путешествие в страну Неболейку» | | Спортивный праздник «Зарница» | | | | Спортивный праздник «Зарница» | | |
| 8.Закаливание  (ежедневно) | * Умывание прохладной водой. * Облегченная одежда детей. | | | | | | | | | |
| Полоскание рта прохладной водой | Сон с доступом свежего воздуха | | | Солнечные ванны  Сон с доступом свежего воздуха | | | | Солнечные ванны  Сон с доступом свежего воздуха  Ходьба босиком по корригирующим дорожкам | |
| Консультации для родителей | Консультация «Закаливание ребенка в домашних условиях» О.В. | Родительское собрание гр. №12«Физкультура важна, физкультура нужна»  Консультация «Как научить прыгать на скакалке» С.А | | | Консультация «Отдых с ребенком летом» О.В. | | | | Консультация «Спортивные игры и упражнения» | |
|  |

**Организация двигательного режима в ДОУ**

**Младший**

**дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время продолжения** | **Периодичность** |
| Утренняя гимнастика | 8-10 минут | Ежедневно |
| Физкультминутки во время НОД | 2-3 минуты | Ежедневно |
| Физкультурные паузы в перерыве между НОД | 10 минут | Ежедневно |
| НОД физ.культура (в зале, на свежем воздухе, в бассейне) | 15-20 мин | 3 раза в неделю |
| Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке | 15-20 минут | Ежедневно |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | 5-6 минут | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, игры и развлечения | 15-20 минут | 1 раз в неделю |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 10-20 минут | Ежедневно |
| Музыкально-игровая деятельность муз. руководителя с детьми (культурные практики) | 15-20 минут | 1 раз в неделю |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время продолжения** | **Периодичность** |
| Утренняя гимнастика | 10 минут | Ежедневно |
| Физкультминутки во время НОД | 2-3 минуты | Ежедневно |
| Физкультурные паузы в перерыве между НОД | 10 минут | Ежедневно |
| НОД физ.культура (в зале, на свежем воздухе, в бассейне) | 25-30 мин | 3 раза в неделю |
| Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке | 20-25 минут | Ежедневно |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | 6-8 минут | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, игры и развлечения | 15-20 минут | 1 раз в неделю |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 20-30 минут | Ежедневно |
| Спортивные праздники | 30-40 минут | 1-2 раз в квартал |
| Секции физкультурной направленности «Старт», «Дельфин» (культурные практики) | 25-30 минут | 1 раз в неделю |

**Старший дошкольный**

**возраст**