***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 №1Без 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 бассейнеПолоскание полости рта кипяченой охлажденной водой | Плавание в бассейнеПолоскание 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 меняна 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.
 |
|   |   |  ВитаминизацияПолоскание 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 палкамиС 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. Жмуркии.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 дорожкамОздоровление фитонцидами |  Ходьба по йода-солевым дорожкамОздоровление 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 гантелямиСюжетная «Ах ты зимушка- зима» | Со скакалками С лентами  | На скамейкахС 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 дорожкамПолоскание рта прохладной водой | Полоскание рта прохладной водой | Полоскание рта прохладной водойХодьба 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 мешочкамиС султанчиками  | С баск. мячами в парахС 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 №4Физминутки (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 раковинВитаминотерапия  |  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 обручамиС цветами (муз.) | С обручамиС цветами (муз.) | С палкамиС 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 эспандерамиВоздушная кукуруза (муз) | С малыми мячамиВоздушная 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 эспандерамиС 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 меняна 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 ванныСон с доступом свежего воздуха | Солнечные ванныСон с доступом свежего воздухаХодьба 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**