***Циклограмма по организации работы по физической культуре и основам ЗОЖ (средняя группа)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время в режиме** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Утро** | Беседа на тему ЗОЖ, ОБЖ (II нед.)  Темы:   * «ПДД» * «Опасные предметы» * «Опасности вокруг нас» | Рассматривание альбома, иллюстраций «Будь здоров» | КГН (д\и, практическая деятельность, упражнения) | Д/И на моторику рук | Беседа на тему «Здоровье» (IV нед)  Темы:   * «Как мы устроены?» * «Полезные продукты» * «Если хочешь быть здоров!» |
| **Дневная прогулка** | Инд. работа ОВД:  равновесие ;  П/И: с бегом , с прыжками  Оздоровительный бег | Инд. работа ОВД:  Ходьба  П/И: с прыжками, с правилами.  Оздоровительный бег | Инд. работа ОВД:  Метание  П/И: спортивные игры, со стихотворным текстом  Оздоровительный бег | Инд. работа ОВД:  лазанье, перелазывание  П/И: эстафеты, на формирование пространственных отношений  Оздоровительный бег | Инд. работа ОВД:  Прыжки  П\И: с бегом, с правилами  Экскурсии , походы (IV нед.)  Оздоровительный бег |
| **Время перед вечерней прогулкой** | Гимнастика после сна; босохождение, «дорожки здоровья» | Гимнастика после сна; босохождение, «дорожки здоровья» | Гимнастика после сна; босохождение, «дорожки здоровья» | Гимнастика после сна; босохождение, «дорожки здоровья» | Гимнастика после сна; босохождение, «дорожки здоровья» |
| **Вечерняя прогулка** | Инд. работа по ОРУ: кисти рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса.  П\И: с прыжками, с правилами | Инд. работа по ОРУ:  на развитие мышц спины , гибкости  П/И: : с бегом , с прыжками | Инд. работа по ОРУ:  на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног  П\И: : эстафеты, на формирование пространственных отношений | Инд. работа по ОРУ:  кисти рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса  П\И: спортивные игры, со стихотворным текстом | Инд. работа по ОРУ:  на развитие мышц спины , гибкости  П\И: с бегом, ходьбой |
| **Вечер** | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция  Рассматривание иллюстраций, альбомов «Хочу быть здоровым»  Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция  Чтение художественной литературы на тему ЗОЖ, ОБЖ (I, III нед)  Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция  Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция  Сюжетно-ролевые игры на тему ОБЖ, ЗОЖ  Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция  Создание альбомов, атрибутов к играм.  Беседа о психологическом здоровье детей.  Самостоятельная двигательная деятельность |