***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 прыжкамиОздоровительный бег | Инд. работа ОВД:ХодьбаП/И: с прыжками, с правилами.Оздоровительный бег | Инд. работа ОВД:МетаниеП/И: спортивные игры, со стихотворным текстомОздоровительный бег | Инд. работа ОВД:лазанье, перелазываниеП/И: эстафеты, на формирование пространственных отношений Оздоровительный бег | Инд. работа ОВД:ПрыжкиП\И: с бегом, с правиламиЭкскурсии , 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, коррекцияРассматривание иллюстраций, альбомов «Хочу быть здоровым»Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекцияЧтение художественной литературы на тему ЗОЖ, ОБЖ (I, III нед)Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция Самостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекцияСюжетно-ролевые игры на тему ОБЖ, ЗОЖСамостоятельная двигательная деятельность | Профилактические мероприятия по здоровью, коррекцияСоздание альбомов, атрибутов к играм.Беседа о психологическом здоровье детей.Самостоятельная двигательная деятельность |