Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы

на 2012-2013 учебный год в средней группе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  месяц |  Виды оздоровительной деятельности |  Содержание работы |  Сроки проведения |
|  сентябрь | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика.  | «Ты, да я, да мы с тобой», «Вместе с зайкой». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика. | * Этюд на выражение удовольствия и радости: «Встреча с другом».
* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна:  | «Мы проснулись». «Весёлый котёнок». | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика:  | «Надуть щеки», «Ветер и листья». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз.  | «Пчела — оса», «Маятник». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять –Будем листья собирать», «Друзья».
* Физ. Минутки: «Мы шагаем друг за другом», «С добрым утром!», «Мы сегодня рано встали», «Бегал по двору щенок», «Мы ладонь к глазам приставим».
 | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». |  1. Беседа «Как устроен человек» 2. Беседа «Уроки светофора» 3. Беседа «Кто заботится о нашем здоровье в д/с.» 4. Д/и «Покажи и назови» (Работа по формированию представлений о своем теле) 5. (Расскажи стихи руками) «Приготовим обед» 6. «Происшествие с игрушками» (Чтение сказки о правилах дорожного движения) 7. «Волк и лиса» (Пальчиковая гимнастика) 8. «Волшебные точки» (самомассаж). | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Самолеты», «Совушка», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Зай­цы и волк», «Жмурки», «Удочка», «Кто скорее до­бежит до флажка», «Не по­падись!», «Ловишки», «К названному дереву бе­ги», «Найди листок, как на дереве», «Кто скорее собе­рет», «Зайцы и волк», «Замри», «Пчелки», «Прят­ки», «Жуки», «День и ночь», «Цветные автомобили», «Грибник», «Найди себе пару», «Зайчик Серенький сидит», «Цветы и стрекозы». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия. | Досуг: «Расти здоровым, малыш». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * «Человечки» самомассаж кистей и пальцев рук.
* Самомассаж рук с прищепками «Гуси».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дняв течение дняежедневнов течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | День здоровья с родителями и детьми «Вместе очень весело, очень хорошо!» Родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей». | в течение года |
|  |
|  месяц |  Виды оздоровительной деятельности |  Содержание работы |  Сроки проведения |
|  октябрь | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика. | «Осень – золотая пора», «Топ, топ, по паркету». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика. | * Этюд на выражение удовольствия и радости: «После дождя».
* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Бабочка». « Прогулка по морю».  | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Подуй на одуванчик», «Мышка принюхивается». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Далеко-близко», «Рисуем». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд. | * Пальчиковая гимнастика: «Дождь, дождь Целый день», «Дождь прошел».
* Физ. Минутки: «Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем», «Меж еловых мягких лап

Дождик тихо кап, кап, кап!», «Пошли детки гулять, Стали листья собирать». | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. Беседа «Контакты с незнакомыми людьми» (ОБЖ) 2. Беседа «Части тела» 3. Д/и «Зачем человеку руки» 4. «Всегда и везде вечная слава воде» (Развлечение) 5. «Сказка про пальцы» (Чтение стихотворения) 6. Д/и «Волшебные окна». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Догони мяч», «Самоле­ты», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Что проис­ходит в природе», «Жмур­ки с колокольчиком», «Замри», «Жадный кот», «Воробушки», «Жуки», «Пчелки и ласточка», «Зи­мующие и перелетные пти­цы», «Солнечные зайчики», «Охота на зайцев», «Найди листок, какой покажу», «Зайцы и медведи», «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Лягушки», «Кот на кры­ше», «Что мы видели, не скажем, а что делали, по­кажем», «Улиточка», «По­вар», «Песенка стрекозы», «Большой мяч», «Мячик кверху», «Угадай и дого­ни». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия. | Спортивное развлечение: «Осенины». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Самомассаж лица «Озорные мишки».
* Самомассаж кисти карандашами: «Карандаш качу я ловко».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дняв течение дня ежедневнов течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Консультации, рекомендации («Здоровье в порядке – спасибо зарядке»). | в течение года |
|  |
| месяц |  Виды оздоровительной деятельности |   Содержание работы |  Сроки проведения |
|  ноябрь | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | «Зверобика», «Птичий рынок». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение гнева: «Разъяренная медведица».
* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Пробуждение солнышка». «Прогулка в лес». | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Аромат цветов», «Эхо». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Вправо-влево смотрит кошка», «Рисуем цифры глазами». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «Гроза», «Заяц и кочан капусты».
* Физ. Минутки: «Медвежата в чаще жили

Головой они крутили», «На болоте две подружки, «Вышли уточки на луг», «Скачут побегайчики», «Мишка лапки подними», «Дикие животные», «Мы к лесной полянке вышли, Поднимая ноги выше». | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. Беседа «Что может случиться, если не мыть руки перед едой?» 2. Беседа «Как ухаживать за волосами?»3. Беседа «Проделки королевы Простуды» 4. «Юные спортсмены» (Пальчиковая гимнастика)5. «Что могут делать руки и ноги» (Развлечение) 6. «Групп» (Чтение стихотворения Михалкова) 7. «Что мы делаем расческой?» (Чтение стихотворения). | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Солнечный зайчик», «Пузырь», «Кот на кры­ше», «Жадный кот», «Улиточка», «Жмурки с колокольчиком», «Зайка беленький сидит», «Через ручеек», «Мячик кверху», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи», «Пчелки и ласточки», «Угадай и до­гони», «Догони свою тень», «Охотник и зайцы», «Воробушки и кот», «Са­молеты», «Птички и кош­ка», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Найди свой домик», «Совушка», «Перелет птиц», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Огуречик, огуречик...», «Ловишка, бери ленту», «Ло­вишки», «Лисичка и ку­рочка», «К названному дереву беги», «Дети и волк», «Жил у бабушки козел», «Золотые ворота». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | Спортивное развлечение с родителями: «Олимпиада у зверей». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Самомассаж для профилактики гриппа и ОРВИ «Будь здоров».
* Самомассаж пальчиков карандашами: «По карандашу скольжу».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дняв течение дняежедневнов течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Консультация «Как провести выходной день с ребёнком?», «Организация двигательного режима в группе». | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц | Виды оздоровительной деятельности |  Содержание работы |  Сроки проведения |
|  декабрь | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | «На дворе у нас мороз», «Физкульт-ура!». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение страдания и печали:

«Северный полюс».* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Лесные приключения». «Дождик».  | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Осы», «Синьор-помидор». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри…», «Солнышко и тучки».  | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «Кто спит зимой?», «Зимовье зверей».
* Физ. Минутки: «Выпал беленький снежок, Собираемся в кружок», «Как интересно нам зимой!

 На санках едем мы гурьбой», «Сел на ветку снегирек», «Снежная баба, «Снеговик, «Художник-невидимка». | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. «Страна чистюлек» (Культурно - гигиенические навыки) 2. Д/и «Определи на вкус» 3. Беседа «Роль зрения в нашей жизни» 4. «Дорисуй чего не хватает?» (Творческая игра) 5. «Сколькими способами может передвигаться человек?» (Игра – конкурс) 6. «В гостях у доктора «Айболита» 7. «Зачем носик малышам?». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Цветные авто­мобили», «Бездомный за­яц», «Птички и кошка», «Охотники и зайцы», «Зайцы и волк», «Казаки-разбойники», «Картош­ка», «Самолеты», «Зам­ри», «Ловишки», «Найди себе пару», «Птицы и ав­томобиль», «Дети и волк», «Лягушки», «Улиточка», «Пузырь», «Мышеловка», «Воробушки», «Жмурки с колокольчиком», «Про­беги и не задень», «Снеж­ная баба», «Утка и селе­зень», «Лисички и куроч­ки», «Угадай и догони», «Пчелки и ласточки», «Зимующие и перелетные птицы», «Зайцы и мед­веди», «Пчелки и ласточки», «Гуси – лебеди», «Стадо», «У медведя во бору» (драматическая), «Филин и пташки» (драматическая), «Селезень и утка». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | Зимние забавы: «Попади в обруч», «Снежки и ветер», «Берегись, заморожу». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Самомассаж «Игра с ушками».
* Самомассаж пальчиков ребристым мячиком «Ёжик»: «Ежик колет нам ладошки».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дняв течение дняежедневно в течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Анкетирование родителей. Тема: «Условия здорового образа жизни в семье». | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц |  Виды оздоровительной деятельности |  Содержание работы |  Сроки проведения |
|  январь | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | «На прогулке», «Слушай сказочный народ». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение отвращения и презрения: «Дюймовочка у майских жуков».
* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Путешествие снежинки». «Прогулка».  | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Насосы», «Надуем цветные шарики». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Вверх снежинку подними», «Восьмерки». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «В гостях у сказки», «Сказки».
* Физ. Минутки: «На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети», «К сказке Б. Гримм «Бременские музыканты», «К сказке В. Катаева «Дудочка и кувшинчик», «К сказке А. Толстого «Золотой ключик». | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. «Правила кота Леопольда» (ОБЖ) 2.Д/и «Поправь Петрушку» 3. Беседа «Наши ушки» 4. Д/и «Кто чем моется?» 5. Игра «Какое настроение?» 6. «Мисс аккуратность» (Конкурс)7. Игра «Угадай, кто позвал?». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Хохлатка», «Сороконожка». «Пустое место», «Зайцы и медведи», «Лисички и курочки», «Угадай и догони», «Лохматый пес»,«Кот на крыше», «Воробышки», «Совушка», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Охотник и зайцы», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк», «Лягушки», «Пузырь», «Зимующие и перелетные птицы», «По­вар», «Что мы видели, не скажем...», «Жадный кот», «Зайка», «Снежная баба», «Охота на зайцев», «Найди, о чем я расскажу», «Птицелов» (драматическая), «Пятнашки» (состязательная). | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | * Зимние забавы: «Пробеги и не задень», «Берегись, заморожу», «Найди Сне­гурочку».
* Неделя здоровья.
 | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Самомассаж предплечья «Надеваем браслеты».
* Самомассаж пальцев ног: «Пальчики на ножках Как на ладошках».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дня в течение дняежедневно в течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей». Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?». | в течение года |
|  |
| месяц |  Виды оздоровительной деятельности |  Содержание работы |  Сроки проведения |
|  февраль  | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | «Укрепляем руки», «Вместе весело шагать по просторам». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение страха: «Ночные звуки».
* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Ветерок». «Неболейка». | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Пожалеем Мишку», «Шарик мой воздушный».  | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Маятник», «Поморгаем глазами». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «Дружат в нашей группе, Девочки и мальчики»,

 «Наши пальцы».* Физ. Минутки: «Наша козочка скакала,

 Да ноженьку сломала».   «Это я», «Умывалочка», «Колобок», «Мы проверили осанку».      | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. «Как можно, а как нельзя» (Игровая ситуация ОБЖ) 2. Д/и «Можно ли обойтись без глаз» 3. Беседа «Безопасность на льду» 4. «Загадывание загадок» (Культурно - гигиенические навыки) 5.»Снежная Баба» (Пальчиковая гимнастика) 6. «Вылечим кукол и зверюшек». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Зайцы и волк», «Бездом­ный заяц», «Лиса в курят­нике», «Охотники и зай­цы», «Птички и кошка», «Ловишки», «Дети и волк», «Найди себе пару», «Воробышки и кот», «Со­вушка», «Прятки», «Улиточка», «Мы веселые ре­бята», «Что происходит в природе», «Лягушки», «Пузырь», «Кот на кры­ше», «Повар», «Зайка», «Жадный кот», «Жмурки с колокольчиком», «Пчел­ки и ласточки», «Утка и селезень», «Зайцы и мед­веди», «День и ночь», «Гуси – лебеди», «Лиса в курятнике», «Волк и гуси» (драматическая), «Стадо» (народная), «Медведь и дети». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | Зимние забавы: «Бере­гись, заморожу», «Снежки и ветер», «Найди Снегу­рочку», «Снежная баба». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Плантарный самомассаж «Пружинка». (Массаж стоп ног).
* Самомассаж тела «Чудо варежка».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дня в течение дняежедневно в течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей». | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц |  Виды оздоровительной деятельности |   Содержание работы |  Сроки проведения |
|  март | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | « Потанцуем мама», «Строим скворечники». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение страха: «Гроза».
* Музыкотерапия.
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Лесные приключения». «Я на солнышке лежу». | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю»,«Подуй на пальцы». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Оса», «Далеко – близко». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «Что делать после дождика?», «Посадили в землю зернышко,

На небе выглянуло солнышко».* Физ. Минутки: «Мы шагаем друг за другом;

 Лесом и зеленым лугом», «Весна», «8 Марта», «Цветы», «Птицы». | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. Беседа «Ножницы, катушки – это не игрушки» 2. Д/и «Сложи куклу» (Разрезные3. Беседа «Службы помощи» 4. Беседа «Зачем мы картинки) спим?» 5. «Мамины помощники» (Пальчиковая гимнастика) 6. Игра «Кому это принадлежит?» (картинки с одеждой для мальчиков и девочек) 7. Беседа «Я и Взрослые люди». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «Дети и волк», «Кот и мыши», «Мы веселые ребята», «Цветные автомобили», «Совушка», «Карусель», «Птички и кошка», «Ма­ленькие ножки бежали по дорожке», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Без­домный заяц», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Котята и ще­нята», «Мышеловка», «Ловишки», «Замри», «Дети и волк», «Пузырь», «К названному дереву бе­ги», «Через ручеек». «Дрема», «Спрячься в норку», «Ловишки с приседаниями», «Поезд», «Ворон и куры» (драматическая), «Гуси», Ловишки». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | Спортивное развлечение: «Приключение Чиполино». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * «Зажигалка» самомассаж пальцев рук.
* Самомассаж тела (с кисточкой). «Щетинка».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дня в течение дняежедневно в течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?». | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц |  Виды оздоровительной деятельности |   Содержание работы |  Сроки проведения |
|  апрель | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | «Полет к звездам», Сюжетная гимнастика «Кошкин дом». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение вины и стыда: «Чуня просит прощения».
* Музыкотерапия
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | «Лесные приключения». «Поездка». | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Деревья шумят», «Подуй на пальцы». | ежедневно во время проведения р м |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Далеко-близко», «Солнышко и тучка». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: « Мои вещи»«Вот это мой зонтик –Я в дождь хожу с ним».
* Физ. Минутки: «Ложка - это ложка,Ложкой суп едят», «Посуда», «Робот», «Катились колёса», «Мой будильник поутру».
 | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. Д/и «Из чего я состою» 2. Беседа «Что человеку угрожает дома?» 3. Беседа «Я - сын или дочь, внук или внучка» 4.Д/и «Волшебство вежливых слов» 5. Развлечение «Клуб сладкоежек» 6. Беседа «Враги и защитники глаз» 7. Д/и «Наш вездесущий нос». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Солнышко и дождик», «Лягушки», «Пузырь», «Песенка стрекозы», «Что мы видели, не скажем», «Зимующие и перелетные птицы», «Кот на крыше», «Жуки», «Жадный кот», «Кот Васька», «Зайка», «Охота на зайцев», «Жу­равль и лягушка», «Жмур­ки с колокольчиком», «Что происходит в приро­де», «Через ручеек», «Пчелки и ласточка», «Найди себе пару», «Утка и селезень», «Повар», «Улиточка», «Серый волк», «По болоту Петр шел», «Горелки», «Лиса и зайцы», «Барашек», «Птички и дождик». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | Спартакиада: «В поисках сокровищ». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Самомассаж головы: «Помоем голову».
* Самомассаж тела: «Чудо варежка».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дня в течение дняежедневно в течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | «Круглый стол» на тему: «Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду». | в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| месяц |  Виды оздоровительной деятельности |  Содержание работы |  Сроки проведения |
|  май | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика:  | Сюжетная гимнастика «Мы едем, едем, едем», «Веселая зарядка». | ежедневно |
| 4.Психогимнастика:  | * Этюд на выражение внимания, интереса и сосредоточения: «Кузнечик».
* Музыкотерапия
 | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. |  «Заинька – зайчишка». «Жук». | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика.  | «Аромат цветов», «Осы». | ежедневно во время проведения режимных моментов |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Оса – пчела», «Восьмерки». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы в оо и в сдд | * Пальчиковая гимнастика: «Мы рисовали», «Прогулка».
* Физ. Минутки: «Лето - это солнца луч, Тёплый дождик из-под туч», «Лето - это солнца луч, Тёплый дождик из-под туч», «Садовник», «На окне в горшочках», «Васильки», «Бабочка».
 | ежедневно |
| 9.Оо «Здоровье» по валеологии, «Безопасность». | 1. «Как определить вкус пищи?» Опыт 2. Беседа «Солнце – источник жизни на земле» 3. Д/и «В нашем доме гости» 4. Беседа «Все ли растения и насекомые безопасны?» 5. Д/и «Как остановить ссору?» 6. Игра (Страна вообразилия) «Когда я буду большим» 7. Д/и «Приятные и неприятные запахи». | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. |  «Мячик кверху», «Без­домный заяц», «Кот на крыше», «Охота на зай­цев», «Жадный кот», «Ка­пуста», «Пчелки и ласточ­ка», «Журавль и лягуш­ки», «Воробушки», «Жу­ки», «Кот Васька», «Жмурки с колокольчи­ком», «Через ручеек», «Птички и кошка», «Мыши водят хоровод», «Кошки и мышки», «Быстро в домик», «Ловишки парами», «Лягушки» (состязательная), «Мы веселые ребята», «Сокол и голуби», «Волк и овцы». | ежедневно |
|  11.Физкультурные досуговые мероприятия | Игры-забавы «Зверинец», «Крокодил», «Необычные жмурки». | 1р. в месяц |
| 12.Самомассаж.  | * Самомассаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками. «Мячик мой не отдыхает, На ладошке он гуляет».
* Самомассаж тела (с камушками). «Пляж».
 | ежедневно |
| 13.Закаливание. | * Босохождение по дорожкам «Здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.
 | ежедневноежедневно на прогулке с апреля по октябрьежедневно после дневного снав течение дня в течение дняежедневно в течение дня |
| 14.Музыкальная оо с акцентом на формирование эмоционально – музыкальной доминанты. |  | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями.  | Консультация «Роль совместного летнего отдыха родителей и детей». | в течение года |