Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы

на год в подготовительной 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. | Комплекс №1,№2 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика. | * Этюд на выражение удовольствия и радости: «Встреча с другом».   «Добрые слова» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна: | Комплекс №1,№2 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика: | «Надуть щеки», «Ветер и листья». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Пчела — оса», «Маятник». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре- жили мыши на квартире», «Доброе утро, Иван» 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.Работа по формированию ЗОЖ | 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. Практическое упражнение «Самые аккуратные» 6. Пр.упражнение «Ровные спинки» 7. Ситуативный разговор «Правила поведения на улице» | 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», «Кто скорее собе­рет», «Зайцы и волк», «Замри», «Пчелки», «Прят­ки», «Жуки», «День и ночь», «Цветные автомобили», «Грибник», «Найди себе пару», | ежедневно |
| 11. Физкультурные досуги | Досуг: «Весёлые старты». | 1р. в месяц |
| 12. Упражнения в ходьбе | «Один-двое», «Холодно-горячо», «Шишка-камешек» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения. | «Мы осенние листочки», «Дружба начинается с улыбки», «Огородная-хороводная», «Светофор» | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями. | Родительское собрание: «Роль семьи и детского сада в формировании здорового образа жизни детей» | в течение месяца |
|  | | | |
| 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. | Комплекс №3, №4 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика. | * Этюд на выражение удовольствия и радости: «После дождя». * Релаксация «Морской прибой» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №3, №4 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Подуй на одуванчик», «Мышка принюхивается». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Далеко-близко», «Рисуем». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Прятки», «Цветок» * 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.Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Знакомые и незнакомцы» (ОБЖ) 2. Беседа «Части тела» 3. Д/и «Зачем человеку руки» 4. «Всегда и везде вечная слава воде» (Развлечение) 5. Рассматривание тематических картинок «Для чего человеку кожа?» 6. Чтение стихотворения « Осторожно, кипящая вода!» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Догони мяч», «Самоле­ты», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Жмур­ки с колокольчиком», «Замри», «Жуки», «Пчелки и ласточка», «Мышеловка», , «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Лягушки», «Кот на кры­ше», «Что мы видели, не скажем, а что делали, по­кажем», «« «Большой мяч», «Мяч кверху», «Угадай и дого­ни», «Подарки». | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | Спортивное развлечение: «Осень в гости к нам пришла» | 1р. в месяц |
| 12.Упражнения в беге | «Физкульт-ура», «Лошадки», «Челночный бег», «Беги и делай» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения | «Дружные пары», «К нам гости пришли», «Три цвета светофора», «Задорный танец» | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями. | Консультации «Режим дня детей 5-6 лет», «Витаминный календарь.Осень» | в течение месяца |
|  | | | |
| 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: | Комплекс №5, №6 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | * Этюд на выражение гнева: «Разъяренная медведица». * Релаксация «Звуки природы» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №5, №6 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Аромат цветов», «Эхо». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Вправо-влево смотрит кошка», «Рисуем цифры глазами». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Щупальца осьминога», «Качалочка» * 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.Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Что может случиться, если не мыть руки перед едой?» 2. Практическое упражнение «Волшебные расчески»3. Беседа «Проделки королевы Простуды» 4. Анализ ситуации «Незнайке позвонил незнакомец»)5. «Что могут делать руки и ноги (Развлечение) 6. «Грипп» чтение стихотворения С.Михалкова) 7. Практическое упражнение «Самые аккуратные» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «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», «Ло­вишки», «Лисичка и ку­рочка», «К названному дереву беги», «Золотые ворота». | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | Спортивное развлечение «Я, ты , он, она –мы спортивная семья» | 1р. в месяц |
| 12.Упражнения в прыжках | «Добеги и прыгни», «Кто скорее по дорожке», «Прыгуны», «Не наступи» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения | «Гномы – мы малюсенький народ», «Задорные чижи», «Листья падают, летят», «Осьминожки», «Спортивный марш» | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями. | Консультация «Играем вместе : полезные выходные»», «Организация двигательного режима в группе». | в течение месяца |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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: | Комплекс №7, №8 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | * Этюд на выражение страдания и печали:   «Северный полюс».   * «Передай рукопожатие» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №7, №8 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Осы», «Синьор-помидор». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри…», «Солнышко и тучки». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Выгляни в окошко», «Поймай рыбку за хвостик». * 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. Работа по формированию ЗОЖ | 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. Беседа»Петарды не игрушка»6. «В гостях у доктора «Айболита» 7. Игровая ситуация «Про рост» 8. Игровая ситуация «Что случилось с Незнайкой?» ( как не заболеть зимой) | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Зайцы и волк», «Совушка», «В снежном море», «Два Мороза», «Перебежки», «К дереву беги», «Не оставайся на земле», «Парный бег», «Мышеловка», «Бездомный заяц», «Охотники и зайцы», «Мы весёлые ребята», « Море волнуется» | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | «Мы сильные и дружные» | 1р. в месяц |
| 12.Упражнения в катании, бросании и ловле, метании | «Сбей кеглю», «Мяч сквозь обруч», «Ловкая пара», «Кати в цель», «Брось – догони», «Элементы хоккея с мячом» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения | «Что нам нравится зимой?», инсценирование песни «Хороша зима» (Е. Туманян\В.Викторов), «Метелица» | 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 |
| янняяянварь | | 1.Физ. культура. |  | 2р. в неделю |
| 2.Физ. культура на воздухе. |  | 1р.в неделю |
| 3.Утренняя гимнастика: | Комплекс №9, №10 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | * Этюд на выражение отвращения и презрения: «Дюймовочка у майских жуков». * «Поделись улыбкой» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №9, №10 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Насосы», «Надуем цветные шарики». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Вверх снежинку подними», «Восьмерки». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Загляни под печку», «Улитка» Физ. Минутки: «На дворе мороз и ветер, во дворе гуляют дети» , «Снег кружится» | ежедневно |
| 9.Работа по формированию ЗОЖ | 1. Рассматривание картинок «Зимние виды спорта», 2. Беседа «Когда на улице мороз» 3. Пр. упражнение «Моем , моем чисто-чисто», 4.Беседа «Что такое обморожение и как его избежать», 5 Рассматривание картинок «Как устроен человек? Глаза» 6.Чтение глав из книги Н.Брянской « История зубной щетки» 7. Игровая ситуация « Что делать если из носа пошла кровь?» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Мышеловка», «Перебежки», «Филин и пташки», «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Что мы были вам не скажем, а что делали –покажем», «Игровая», «Найди, где спрятано», «Море волнуется», «Скольжение по ледяным дорожкам» | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | «Весёлый зоопарк» | 1р. в месяц |
| 12.Упражнения в ползании и лазании | «Кто скорее через обручи к флажку», «Змейка», «Обезьянки», «Акробаты», «Пожарные на учениях» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения |  | 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 месяца |
|  | | | | |
| 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: | | Комплекс №11, №12 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | | * Этюд на выражение страха: «Ночные звуки». * «Мои друзья» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | | Комплекс №11, №12 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | | «Пожалеем Мишку», «Шарик мой воздушный». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | | «Маятник», «Поморгаем глазами». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | | Пальчиковая гимнастика «Проснись – потянись», « Поздоровайтесь с гномом Кешей» Физ. Минутки: «Это я», «Умывалочка», «Колобок», «Мы проверили осанку». | ежедневно |
| 9 Работа по формированию ЗОЖ | | 1. «Как можно, а как нельзя» (Игровая ситуация ОБЖ) 2. Д/и «Можно ли обойтись без глаз» 3. Беседа «Безопасность на льду» 4. Загадки о предметах личной гигиены 5. Игровая ситуация «Как правильно чистить зубы», 6. Рассматривание картинок «Как устроен человек. Уши.», 7. Ситуативный разговор «Вкусные» сосульки», 8. Просмотр мультфильма «Королева Зубная Щетка» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | | «Зайцы и волк», «Бездом­ный заяц», «Охотники и зай­цы», «Птички и кошка», «Ловишки», «Найди себе пару», «Воробышки и кот», «Со­вушка», «Прятки», «Мы веселые ре­бята», «Пузырь», «Кот на кры­ше», «Повар», «Зайка», «Жмурки с колокольчиком», «Пчел­ки и ласточки», «Зайцы и мед­веди», «День и ночь», «Гуси – лебеди», «Лиса в курятнике», «Волк и гуси» , «Горелки», «Баба Яга». | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | | «Масляница» | 1р. в месяц |
| 12.Упражнения в равновесии | | «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Совушка», «Кто дольше не уронит», «Кружимся парами», «По узенькой дорожке» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения | | «Паровоз и вагоны», « Зайчик»( Ю. Швядас\Ю. Лингис), «Мы шагаем дружно в ряд», «Как на тоненький ледок» | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями. | | Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей». | в течение месяца |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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: | Комплекс №13, №14 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | * Этюд на выражение страха: «Гроза». * Релаксация «Голоса леса» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №13, №14 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю»,  «Подуй на пальцы». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Оса», «Далеко – близко». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Большие и маленькие» , «Стала Маша гостей приглашать» Физ. Минутки: «Мы шагаем друг за другом;   Лесом и зеленым лугом», «Весна», «8 Марта», «Цветы», «Птицы». | ежедневно |
| 9.Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Ножницы, катушки – это не игрушки» 2. Д/и «Полезно – вредно» 3. Беседа «Службы помощи» 4. Беседа «Зачем мы спим?» 5. Рассматривание картинок «Как устроен человек. Дыхательная система», 6. Практическое упражнение «Помощь при падении», 7. Практическое упражнение « Умываемся, закаляемся», 8. Ситуативный разговор «Жевательная резинка – польза или вред?» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «Дети и волк», «Кот и мыши», «Мы веселые ребята», «Цветные автомобили», «Совушка», «Карусель», «Птички и кошка», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Без­домный заяц», «Лягушки», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Мышеловка», «Ловишки», «Замри», «Дети и волк», «Пузырь», «К названному дереву бе­ги», «Через ручеек». Ловишки». | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | Спортивное развлечение: «В гостях у Весны» | 1р. в месяц |
| 12.Элементы игры городки | «Попади в цель», «Меткий стрелок», «Сбей кегли» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения | Мультдискотека « Мамина песенка» ( музыка из мультфильмов «Мама для мамонтенка», «Зима в Простоквашино», «Умка»), игра с пением «Мы танцуем буги – вуги» | 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: | Комплекс №15, №16 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | * Этюд на выражение вины и стыда: «Чуня просит прощения». * Релаксация «Шум прибоя» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №15, №16 | 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 | * Пальчиковая гимнастика: «Пенёк», «Утята» * Физ. Минутки: «Ложка - это ложка,Ложкой суп едят», «Посуда», «Робот», «Катились колёса», «Мой будильник поутру». | ежедневно |
| 9.Работа по формированию ЗОЖ | 1. Д/и «Вредно - полезно» 2. Беседа «Что человеку угрожает дома?» 3. Беседа «Я - сын или дочь, внук или внучка» 4.Д/и «Вежливые слова» 5.Рассматривание картинок «Как устроен человек.Нервная система» 6.Ситуативный разговор «Правила поведения в общественном транспорте», 7. Практическое упражнение « Кран , откройся! Нос , умойся!» 8. Компьютерная презентация «Осторожно! Ледоход!» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Солнышко и дождик», «Лягушки», «Пузырь», «Где мы были вам не скажем, а что делали –покажем», «Кот и мыши» «Жуки», «Ловишки с ленточками», «Мы веселые ребята», «Ракеты», «Игровая», «Море волнуется», «Сделай фигуру», «Горелки», «Прятки», «Скочки на кочку», «Найди , где спрятано», «Гуси-гуси», «Пустое место» | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | «В поисках сокровищ». | 1р. в месяц |
| 12.Элементы игры бадминтон | «Ракетка – волан», «Отбей волан», « Подача волана в обруч», «Делай какя» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально-ритмические упражнения | «Скоморохи», «Дует ветер», «Космонавты», «В траве сидел кузнечик» | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями. | «Круглый стол» на тему: «Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду». | в течение месяца |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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: | Комплекс №17, №18 | ежедневно |
| 4.Психогимнастика: | * Этюд на выражение внимания, интереса и сосредоточения: «Кузнечик» * Релаксация «Голоса птиц» | ежедневно |
| 5.Гимнастика после дневного сна. | Комплекс №17, №18 | ежедневно |
| 6.Дыхательная гимнастика. | «Аромат цветов», «Осы». | ежедневно |
| 7.Гимнастика для глаз. | «Оса – пчела», «Восьмерки». | ежедневно |
| 8.Оздоровительные паузы | * Пальчиковая гимнастика: «Кукушка», «Раз, два, три, четыре, пять будем пальцы разминать» * Физ. Минутки: «Бабочка-красавица», «Дождик капает из туч», «Я сижу, я жужжу», «Прилетели журавли» | ежедневно |
| 9.Работа по формированию ЗОЖ. | 1. Игровое упражнение «Определи на вкус», 2. Беседа «Опасные соседи» ( растения), 3.Д\И «Огонь –друг, огонь – враг», 4. Практическое упражнение « Чистюли», 5. Практическое упражнение «Ровные спинки», 6.Анализ ситуации «Незнайка и незнакомец», 7. Игровое упражнение « Правила дорожного движения», 8. Практическое упражнение « Я всё делаю сам» 9.Беседа «Насекомые рядом с нами» | 2р. в неделю |
| 10.Подвижные игры. | «Мяч вверх», «Без­домный заяц», «Кот и мыши», «У медведя во бору», « К названному дереву беги», «Мы веселые ребята», «Пустое место», « Море волнуется», «Игровая», «Скворцы», «Попади в обруч», «Совушка», «Поймай комара», «Третий лишний», «Донеси мешочек», «Гуси-гуси», | ежедневно |
| 11.Физкультурные досуги | «Русские народные игры» | 1р. в месяц |
| 12.Элементы игры баскетбол | «Передай мяч», «Мяч вверх», «Игра в парах», «Попади мячом в обруч», «Мяч партнеру» | 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. | ежедневно  ежедневно на прогулке с апреля по октябрь  ежедневно  после дневного сна  в течение дня  в течение дня  ежедневно  в течение дня |
| 14.Музыкально – ритмические упражнения | «Дружба начинается с улыбки» ( В. Шаинский\М. Пляцковский), «Добрый жук», «Весёлые зверушки». | 2р. в неделю |
| 15.Работа с родителями. | Консультация «Лето красное и опасное» | в течение года |