

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №45 «Октябрёнок» города Смоленска

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
на 2017-2018 уч. год в средней группе «Колокольчики»**

Воспитатели: Талюк В.В.

Шестакова Н.Г.

Смоленск, 2017

**Комплексный план физкультурно-оздоровительной работы
на 2017-2018 уч. год в средней группе «Колокольчики»**

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
сентябрь	1.Физ. культура.	По плану	Зр. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика.	Комплекс №1 (с 1.09 по 15.09): упражнение «Пчёлки», «Хлопки», «Наклоны», «Повороты», «Где же ножки», «Мячики», упр.на дыхание, речёвка Комплекс №2 с кубиками (с 16.09 по 30.09): «Переложил кубик», «Хлопки по коленям», «Повороты», «Приседания», «Волчок», упражнение на дыхание, речёвка	Ежедневно
	4.Психогимнастика.	«Волшебный цветок», «Передача чувств»	Ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна:	Комплекс №1 (с 1.09 по 15.09) «У нас в детском саду» Комплекс №2 (с 16.09 по 30.09) «Осень»	Ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика:	Комплекс №1: «Послушаем своё дыхание», «Дышим тихо спокойно и плавно», «Подыши одной ноздрей» Дыхательно-имитационное упражнение «Трубач» Упражнение игрового характера «Ходьба»	Ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №1, №18 «Лиса»	Ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Ветер», «Осень», «Дождик», «Считалочка» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья», «За ягодами», «У	Ежедневно

		Лариски две редиски»	
9.Работа по формированию ЗОЖ	Вводное занятие: «Что такое здоровье?» Беседа: «Культурно-гигиенические навыки». Чтение потешки: «Расти коса». Чтение стих. Ю.Тувима «Овощи». Худож. творчество: лепка, аппликация, рисование на тему: «Овощи и фрукты». Дидактические игры: «Угадай, что это», «В саду – на огороде».	2р. в неделю	
10.Подвижные игры.	«Мышеловка», «Огуречик», «Гуси лебеди», «Перелет птиц», «Гори, гори ясно!»	ежедневно	
11. Физкультурные досуги	Спортивный досуг «Мы – пожарные»	1р. в месяц	
12. Упражнения в ходьбе	1. Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа. 2. Ходьба на носках, пятках. 3. Ходьба на внешней стороне стопы. 4. Ходьба мелким и широким шагом. 5. Ходьба с разными положениями рук. 6..Ходьба приставным шагом в сторону и вперёд.	ежедневно	
13.Закаливание.	Босохождение по дорожкам «Здоровья». Оздоровительный бег. Контрастные воздушные ванны.	ежедневно ежедневно на прогулке с апреля по октябрь после дневного сна в течение дня	

		<p>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</p>	<p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>
	14.Музыкально-ритмические упражнения.	«В гости к зайчику», «Как растили капусту», «Яблонька», «Чудеса в лесу»	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>Папка-передвижка на тему: «Дорожная азбука».</p> <p>Памятка на тему: «Как научить малыша ПДД».</p> <p><i>Уголок для родителей:</i></p> <p>1 оформление наглядной агитации;</p> <p>2 режим дня;</p> <p>3 сетка занятий;</p>	в течение месяца

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
октябрь	1.Физ. культура.	По плану	Зр. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика.	Комплекс №1 (с 1.10 по 15.10): «Ёлка», «Посмотрим по сторонам», «Зелёные иголки», «Орех», «Лодочка», «Белочки», упражнение на дыхание, речевка Комплекс №2 с малым мячом (с 16.10 по 31.10): «Переложил мяч», «Прокати мяч», «Повороты», «Рыбка», «Приседания», «Прыгунки», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика.	«Позови ласково», «Теплый дождик», «Котята»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.10 по 15.10) «Лесные приключения» Комплекс №2 (с 16.10 по 30.10) «Неболейка»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №1: «Воздушный шар», «Воздушный шар в грудной клетке», «Воздушный шар поднимается вверх» Дыхательно-имитационное упражнение «каша кипит» Упражнение игрового характера «Куры»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №3, №19 «Солнышко»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Мы растем», «Индюк», «Кузнечики», «Зайчики» Пальчиковая гимнастика: «Овощи», «Компот», «Ягоды»	ежедневно

	9.Работа по формированию ЗОЖ	Занятие: «Чистота – залог здоровья». Чтение худ. литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», Агния и Павел Барто «Девочка Чумахая». Дидактическая игра: «Нас лечат врач и медсестра». Сюжетно-ролевая игра: «Больница».	2р. в неделю
	10.Подвижные игры.	«Хитрая лиса», «Спрячь руки за спину», «Угадай что делали», «Мышка и огуречик»	ежедневно
	11.Физкультурные досуги	Развлечение «Дружные ребята»	1р. в месяц
	12.Упражнения в беге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в колонне по одному и парами. 2. Бег «змейкой». 3. Бег с ускорением и замедлением темпа. 4. Бег по узкой дорожке между линиями. 5. Бег в быстром темпе (15-20м). 6. Бег в медленном темпе (1-1,5мин). 	ежедневно
	13.Закаливание.	Босохождение по дорожкам «Здоровья». Оздоровительный бег. Контрастные воздушные ванны. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой. Прогулки на воздухе. Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.	ежедневно ежедневно на прогулке с апреля по октябрь после дневного сна в течение дня в течение дня ежедневно в течение дня

	14.Музыкально-ритмические упражнения	«Домик для куклы», «Поезд игрушек», «Парад игрушек», «Теремок»	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>Консультация для родителей на тему: «Правила здорового образа жизни»;</p> <p>- Уголок для родителей:</p> <p>1 памятка на тему: «Профилактика гриппа и ОРЗ»;</p> <p>2 памятка на тему: «Здоровое питание дошкольника».</p>	

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
ноябрь	1.Физ. культура.	По плану	3р. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 «Матрёшки» (с 1.11 по 15.11): «Матрёшки пляшут», «Матрёшки кланяются», «Матрёшки качаются», «Матрёшки делают пружинку», «Матрёшки вверх – вниз», «Матрёшки прыгают», упражнение на дыхание, речёвка Комплекс №2 с обручем (с 16.11 по 30.11): «Шофёры», «Обруч вверх», «Повороты», «Прыжки из обруча в обруч», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Моя любимая игрушка», «Ракушка»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.11 по 15.11) «Прогулка по городу» Комплекс №2 (с 16.11 по 30.11) «Спортсмены»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №1: «Воздушный шар», «Воздушный шар в грудной клетке», «Воздушный шар поднимается вверх» Дыхательно-имитационное упражнение «На турнике» Упражнение игрового характера «Самолет»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №5, № 21 «Дождик»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Засолка капусты», «Зарядка», «Ванька – встанька», «Две сестрицы, две руки» Пальчиковая гимнастика: «Осень», Одежда», «Зимующие птицы»	ежедневно

	9.Работа по формированию ЗОЖ	<p>Занятие: «Если ты заболел».</p> <p>Дидактическая игра: «Письмо заболевшему товарищу».</p> <p>Экскурсия в мед. кабинет. Беседа с врачом.</p> <p>Чтение худ. произведения К.И. Чуковского: «Айболит».</p>	2р. в неделю
	10.Подвижные игры.	«Два мороза», «Ловишки из круга», «Лягушки и цапля», «Холодно зайке»	ежедневно
	11.Физкультурные досуги	<p>Неделя здоровья «Страна здоровья»</p> <p>Развлечение «В долину веселых движений», «Доктор Айболит»</p>	1р. в месяц
	12.Упражнения в прыжках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперёд, другая - назад. 2. Повороты направо, налево подскоками. 3. Подскоки вверх на месте до 20 раз с перерывом 2-3 раза. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3м). 5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки из круга в круг. 7. Прыжки последовательно через 2-3 предмета (В: 5-10 см) 8. Прыжки на месте на правой и левой ноге. 9. Прыжки с ноги на ногу. 	ежедневно
	13.Закаливание.	<p>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>Контрастные воздушные ванны.</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>после дневного сна</p>

		<p>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</p>	<p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>
	14.Музыкально-ритмические упражнения	«Как растили капусту», «Чудеса в лесу», «Поезд игрушек», «Теремок»	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>Папка-передвижка на тему: «Здоровый образ жизни».</p> <p>- Уголок родителей:</p> <p>памятка на тему: «Как одеть ребенка к зиме».</p>	в течение месяца

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
декабрь	1.Физ. культура.	По плану	Зр. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 «Зима» (с 1.12 по 15.12): «Обхвати плечи», «Отряхни снег», «Погреем наши ноги», «Бросим снежок», прыжки на правой и левой ноге, упражнение на дыхание, речёвка Комплекс №2 с малым мячом (с 16.12 по 31.12): ««Переложу мяч», «Прокати мяч», «Повороты», «Рыбка», «Приседания», «Прыгунки», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Разноцветный букет», «Поделись своим телом», «Облака»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.12 по 15.12) «Зима» Комплекс №1 (с 16.12 по 31.12) «Как звери готовятся к зиме»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №1: «Ветер», «Радуга, обними меня», «Дышим тихо, спокойно и плавно» Дыхательно-имитационное упражнение «Партизаны» Упражнение игрового характера «Насос»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №7, № 20 «Снежинки»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Перелетные птицы», «По сугробам», «Буратино», «Дровосек» Пальчиковая гимнастика: «Апельсин», «Кормушка», «Снежок»	ежедневно

9. Работа по формированию ЗОЖ	<p>Беседа: «Спорт – это здоровье».</p> <p>Чтение худ. литературы: Е.Кан «Наша зарядка», В. Сулов «Про Юру и физкультуру».</p> <p>Дидактическая игра: «Знаешь ли ты?»</p> <p>День Здоровья.</p> <p>На прогулке, во время утренней гимнастики, физкульт. занятий обращать внимание на ловкость, силу, осанку детей, их здоровье (работа проводится в течение всего года).</p>	2р. в неделю
10.Подвижные игры.	«Найди, где спрятано», «Волк во рву», «Свободное место», «У медведя во бору»	ежедневно
11.Физкультурные досуги	Развлечение «Проказница –зима»	1р. в месяц
12.Упражнения в катании, бросании и ловле, метании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Катание мяча друг другу (1,5-2м). 2. Катание мяча с попаданием в предметы (1,5-2м). 3. Катание обруча в произвольном направлении. 4. Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз). 5. Бросание мяча о землю и ловля его. 6. Бросание мяча от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м. 7. Бросание мяча друг другу и ловля его (1-1,5м). 8. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 9. Метание в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м). 10. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени - 1,5 м) с расстояния 1,5 - 2 м. 11. Бросание мяча о стену и ловля (в индивид. играх, по подгруппам). 	ежедневно

	13.Закаливание.	<p>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>Контрастные воздушные ванны.</p> <p>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>
	14.Музыкально-ритмические упражнения	<p>«Иван Иванович Самоварыч» по стихотворению Д.Хармса</p> <p>«Зимовье зверей» по мотивам рус.нар. сказки</p> <p>«Серебряный ключик» по мотивам сказки В.Степанова</p> <p>«Новогодняя ёлка"</p>	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>Консультация для родителей на тему: «Почему ребенку нужна игра?»</p> <p>- Уголок для родителей:</p> <p>1 памятка на тему: «Какие игрушки необходимы детям»;</p> <p>2 буклеты на тему: «Безопасность ребенка дома».</p>	в течение года

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
январь	1.Физ. культура.	По плану	Зр. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 с кубиками (с 10.01 по 31.01): «Кубики вместе», «Подъемный кран», «Постучи», «Брёвнышко», «Кубик к колену», «Прыжки вокруг кубиков», упражнение на дыхание, речёвка.	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Волшебный стул», «Назови себя», «Проведи слепого»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 «Буратино» Комплекс №2 «Самолёт»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №2: «Подыши одной ноздрей», «Ёжик», «Губки трубочкой» Дыхательно-имитационное упражнение «Регулировщик» Упражнение игрового характера «Подуем на плечо»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс № 9, № 25 «Заяц белый»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Елка», « Веселый счет», «Снежинки». «Вот под ёлочкой» Пальчиковая гимнастика: «Ёлочка», «Мы во двор пошли гулять», «Домашние птицы»	ежедневно
	9.Работа по формированию ЗОЖ	Презентация: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Чтение худ. литературы: С. Михалков «Про мимозу», В. Лебедев-	2р. в неделю

		<p>Кумач «Закаляйся!»</p> <p>Дидактическая игра: «Малыши- крепыши».</p> <p>Физкультурное развлечение: «В гости к белочке».</p>	
	10.Подвижные игры.	«Совушка», «Рыбаки и рыбки», «Найди и промолчи», «Ловишки с мячом», «Самолеты»	ежедневно
	11.Физкультурные досуги	<p>День здоровья «Счастливы вместе»</p> <p>Зимний спортивный праздник «В гостях у ребят»</p>	1р. в месяц
	12.Упражнения в ползании и лазании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках на расстояние (6-8м). 2. Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием и подползанием под верёвку, дугу, палку, поднятую на высоту (40-60см), прямо, боком. 3. Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10см. 4. Ползание на четвереньках между предметами «змейкой». 5. Ползание по бревну на четвереньках. 6. Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующий шаг. 7. При лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево. 	ежедневно
	13.Закаливание.	<p>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</p> <p>Оздоровительный бег.</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p>

		<p>Контрастные воздушные ванны.</p> <p>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</p>	<p>после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>
	14.Музыкально-ритмические упражнения	<p>«Каникулы», «Домашние птицы», «Домашние животные»</p> <p>«Медвежонок Мишутка» по мотивам сказки Л.Лебедевой</p>	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>- Консультация для родителей на тему: «Народная медицина. Простудные заболевания»;</p> <p>- Папка – передвижка на тему: «Стеснительные и замкнутые».</p> <p>- Уголок для родителей:</p> <p>1 памятка на тему: «Зимние травмы. Меры предосторожности».</p>	в течение месяца

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
февраль	1.Физ. культура.	По плану	3р. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 «Часы» (с 1.02 по 15.02): «Заводим часы», «Часы идут», «Маленькая и большая стрелка», «Бой часов», «Считаем секунды», «Минутки», упражнение на дыхание, речёвка Комплекс №2 с флажками (с 16.02 по 28.02): «Скрестить флажки», «Достань до носков», «Повороты», «Наклоны», «Приседания», «Прыжки», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Скульптор», «Перевоплощение», «Хочешь быть моим другом»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.02 по 15.02) «Разные животные нашей планеты» Комплекс №2 (с 16.02 по 28.02) «Моряки»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №2: «Ушки», «Пускаем мыльные пузыри», «Язычок трубочкой» Дыхательно-имитационное упражнение «Летят мячи» Упражнение игрового характера «Косарь»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №11, № 23 «Снегопад»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Два хлопка над головой», «Помощники», «Карусели», «Белки» Пальчиковая гимнастика: «Два медведя», «Веселый счет», «Жил да был налим»	ежедневно

9 Работа по формированию ЗОЖ	<p>Беседа: «Соблюдай режим дня».</p> <p>Аппликация (коллективная) «Режим дня».</p> <p>Дидактическая игра: «Что сначала, что потом».</p> <p>Дидактическая игра: «Кто что делает».</p> <p>Физкультурное развлечение: «Путешествие в Простоквашино».</p>	2р. в неделю
10.Подвижные игры.	«Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У медведя во бору», «Зайка», «Воробушек и автомобиль»	ежедневно
11.Физкультурные досуги	Развлечение «Волшебные превращения»	1р. в месяц
12.Упражнения в равновесии	<ol style="list-style-type: none"> 1. Остановиться по сигналу во время бега, присесть и повернуться кругом и продолжать бег. 2. После бега по сигналу встать на куб или скамейку. 3. Ходьба по шнуру с мешочком на голове. 4. Ходьба с мешочком на ладони по доске, лежащей на полу (Ш: 15 см). 5. ходьба по ребристой доске. 6. Ходьба, по скамейке перешагивая кубики. 7. Перешагивание через кубы, рейки (В: 40 см). 8. Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка руки в стороны. 9. Расходиться на доске или скамейке вдвоём, начиная идти с двух сторон. 10. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (Ш: 15-20 см). 11. Ходьба по бревну (Ш: 15 см, В: 25-30 см). 12. Ходьба по бревну приставным шагом влево и вправо. 	ежедневно

		<p>13. Кружение в одну и в другую сторону (руки на поясе, в стороны).</p> <p>14. Стоять на одной ноге, вторая согнута в колене и поднята вперёд, руки на поясе.</p>	
	13.Закаливание.	<p>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>Контрастные воздушные ванны.</p> <p>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь</p> <p>после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>
	14.Музыкально-ритмические упражнения	«Профессии (продавец, почтальон)», «Весёлое путешествие»	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>Консультация для родителей на тему: «Родители – пример для подражания»;</p> <p>-Консультация для пап на тему: «Роль отца в воспитании ребенка».</p> <p>- Уголок родителей:</p> <p>1 памятка на тему: «Внимание – осанка!»;</p> <p>2 буклеты на тему: «Безопасность ребенка на улице».</p>	в течение месяца

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
март	1.Физ. культура.	По плану	3р. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 «Спортсмены» (с 1.03 по 15.03): «Обхвати плечи», «Отряхни снег», «Погреем наши ноги», «Бросим снежок», прыжки на правой и левой ноге, упражнение на дыхание, речёвка Комплекс №2 с кеглей (с 16.03 по 31.03): «Переложил кеглю», «Наклоны», «Повороты», «Кеглю поставь», «Лёжа на спине», «Прыгунки», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Волшебный сон», «Огонь и лёд», «Мыльные пузыри»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.03 по 15.03) «Весна» Комплекс №2 (с 16.03 по 30.03) «Птицы»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №2: «Насос», «Дышим тихо, спокойно и плавно» Дыхательно-имитационное упражнение «лыжник» Упражнение игрового характера «Цветы»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №13, № 24 «Медведь»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «Если нравится тебе», «Во дворе стоит сосна», «Ветер»	ежедневно

	Пальчиковая гимнастика: «Мамин праздник», «Лодочка», «Щука»	
9.Работа по формированию ЗОЖ	<p>Просмотр видеоролика: «Что такое микробы?»</p> <p>Чтение худож. литературы: Г. Юдин «Микробы»; Р. Корман «Микробы и мыло».</p> <p>Досуг «Микробы нас не победят».</p> <p>Дидактическая игра: «Группировка предметов».</p> <p>«Праздник мыльных пузырей».</p> <p>Физкультурный досуг: «В гости к нам пришел Петрушка».</p>	2р. в неделю
10.Подвижные игры.	«Птички и кошка», «Зайцы и волк», «Лиса и курочка», «Лошадки», «Найди себе пару»	ежедневно
11.Физкультурные досуги	Развлечение «Веселые котята»	1р. в месяц
12.Элементы игры городки	«Попади в цель», «Меткий стрелок», «Сбей кегли»	ежедневно
13.Закаливание.	<p>Босохождение по дорожкам «Здоровья».</p> <p>Оздоровительный бег.</p> <p>Контрастные воздушные ванны.</p> <p>Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.</p> <p>Прогулки на воздухе.</p> <p>Полоскание полости рта кипяченой охлажденной</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно на прогулке с апреля по октябрь после дневного сна</p> <p>в течение дня</p> <p>в течение дня</p> <p>ежедневно</p> <p>в течение дня</p>

		водой.	
	14.Музыкально-ритмические упражнения	<p>«Снегурочка» по мотивам рус.нар. сказки</p> <p>«Наша Родина – Россия»</p> <p>«Заколдованный холм» по мотивам англ. нар. сказки</p> <p>«Два клёна» по мотивам рус.нар. сказки</p>	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>- Консультация на тему: «Сказкотерапия»;</p> <p>-Консультация на тему: « Самомассаж стоп»;</p> <p>-Уголок для родителей:</p> <p>1 памятка на тему « Питьевая вода и здоровье ребенка».</p>	

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Содержание работы	Сроки проведения
апрель	1.Физ. культура.	По плану	3р. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 (с 1.04 по 15.04): «Хлопки», «Приседания», «Хлопки по ноге», «Достань до пальцев», «Хлопки по коленям», «Прыжки», упражнение на дыхание, речёвка Комплекс №2 с косичкой (с 16.04 по 30.04): «Подними косичку», «Наклоны», «Коснись колена», «Наклоны к ногам», «Прыжки», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Кулачки», «Свечи», «Солнечный зайчик»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.04 по 15.04) «Солнышко» Комплекс №2 (с 16.04 по 30.04) «Будь здоров»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №3: «Ветер на планете», «Планета Сат-Нам – отзовись» Дыхательно-имитационное упражнение «Маятник» Упражнение игрового характера «Ёж»	ежедневно во время проведения р м
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №15, № 22 «Самолет»	ежедневно
	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: «На берегу», «Зайка», «Жук», «Вышли мышки»	ежедневно

	Пальчиковая гимнастика: «Пирог», «Здравствуй», «Наш малыш»	
9.Работа по формированию ЗОЖ	Презентация: «Зачем нужен сон?» Чтение худож. литературы: П. Воронько «Спать пора»; Н. Лоткин «Тихий час». Дидактическая игра: Сложи картинку». Занятие: «Если ты пассажир». Сюжетно-ролевая игра: «Автобус». Физкультурное развлечение: «Проходите, путь открыт!»	2р. в неделю
10.Подвижные игры.	«Подбрось поймай», «огуречик», «Наседка и цыплята», «Лохматый пёс», «Гуси – лебеди»	ежедневно
11.Физкультурные досуги	День здоровья «Фестиваль здоровья» Досуг «Здоровячок»	1р. в месяц 1р. в месяц
12.Элементы игры бадминтон	«Отбей волан», « Подача волана в обруч», «Делай какя»	ежедневно
13.Закаливание.	Босохождение по дорожкам «Здоровья». Оздоровительный бег. Контрастные воздушные ванны. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой. Прогулки на воздухе.	ежедневно ежедневно на прогулке с апреля по октябрь после дневного сна в течение дня в течение дня ежедневно

		Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.	в течение дня
	14.Музыкально-ритмические упражнения	«Звёздный бал», «Юные космонавты», «Беляночка и Розочка» по мотивам немецкой нар.сказки	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация для родителей: «Дыхательная гимнастика, как эффективная профилактика снижения заболеваемости часто болеющих детей»; - Папка-передвижка на тему: «Закаливание дошкольников». - Уголок для родителей: <p>1 памятка на тему: « Слово «НЕТ!»».</p>	в течение месяца

<i>месяц</i>	<i>Виды оздоровительной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки проведения</i>
май	1.Физ. культура.	По плану	3р. в неделю
	2.Физ. культура на воздухе.	По плану	1р.в неделю
	3.Утренняя гимнастика:	Комплекс №1 (с 1.05 по 15.05): «Сделай круг», «Наклоны», «Покажи носок», «Маятник», «Брёвнышко», «Прыгунки», упражнение на дыхание, речёвка Комплекс №2 на скамейках (с 16.05 по 30.05): «Руки в стороны», «Наклоны», «Повороты», «Подними ноги», «Приседания», «Прыжки», упражнение на дыхание, речевка	ежедневно
	4.Психогимнастика:	«Хрустальная вода», «Волшебники», «Пирамида любви»	ежедневно
	5.Гимнастика после дневного сна.	Комплекс №1 (с 1.05 по 15.05) «Мы быстрые, ловкие, умелые» Комплекс №2 (с 15.05 по 30.05) «Насекомые»	ежедневно
	6.Дыхательная гимнастика.	Комплекс №: «На планете дышится тихо, спокойно и плавно», «Инопланетяне» Дыхательно-имитационное упражнение «Гуси летят» Упражнение игрового характера «Трубач», «Жук»	ежедневно
	7.Гимнастика для глаз.	Комплекс №17, № 26 «Липы»	ежедневно

	8.Оздоровительные паузы	Физминутки: Мы по лесу шли, шли», «Птички прыгают, летают», «Для начала мы с тобой» Пальчиковая гимнастика: «Пылесос», «Прогулка», «Откуда хлеб пришел».	ежедневно
	9.Работа по формированию ЗОЖ.	Беседа: «Если ты дома один». Дидактическая игра: «Чего не стало». Дидактическая игра: «Парные картинки». Физкультурный досуг: «Ребятам о зверятах». Итоговое занятие: «Путешествие в страну Здоровья». Развлечение: «Бабушка-Загадушка к нам в гости пришла».	2р. в неделю
	10.Подвижные игры.	«Мышеловка», «Гори, гори ясно», «Хитрая лиса», «Угадай, что делали», «Ловишки из круга»	ежедневно
	11.Физкультурные досуги	Досуг «Семейный вечер здоровья»	1р. в месяц
	12.Элементы игры баскетбол	«Передай мяч», «Мяч вверх», «Игра в парах», «Попади мячом в обруч»	ежедневно
	13.Закаливание.	Босохождение по дорожкам «Здоровья». Оздоровительный бег. Контрастные воздушные ванны. Мытье рук, лица, прохладной водой. Прогулки на воздухе.	ежедневно ежедневно на прогулке с апреля по октябрь после дневного сна в течение дня в течение дня ежедневно

		Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.	в течение дня
	14.Музыкально – ритмические упражнения	«Защитники нашей Родины», «В гостях у гномов», «Наш друг Буратино», «Диагностика»	2р. в неделю
	15.Работа с родителями.	<p>-Консультация для родителей на тему: «Развиваем пальчики – улучшаем речь»;</p> <p>-Папка – передвижка на тему; «Пальчиковая гимнастика».</p> <p>-Уголок для родителей:</p> <p>1 памятка на тему: «Ребенок на даче»;</p> <p>2 памятка на тему: «опасные насекомые».</p>	в течение года

Список литературы

- 1.Е.А.Алябьева, Итоговые дни по лексическим темам. Планирование и конспекты: Кн.2.- М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 2.Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
- 3.Н. В. Нищева, Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи, СПб, «Детство – Пресс», 2005.
- 4.Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
- 5.Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи / сост. А.А.Гуськова.- Волгоград: Учитель, 2012.
- 6.Полтавцева Н.В., Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 6-7 лет.- М.: Просвещение, 2005.
- 7.Физкультурные занятия в детском саду / О.М.Литвинова. – Ростов-на-Дону «Феникс», 2010.
- 8.Формирование коммуникативных навыков у детей 3-7 лет: модели комплексных занятий / автор – составитель Ю.В.Полякевич, Г.Н.Осинина.- Волгоград: Учитель, 2012.
- 9.Шанина С.А., Гаврилова А.С., Пальчиковые упражнения для развития речи и мышления ребенка. / М.: РИПОЛ классик: ДОМ. XXI век, 2011.
- 10.Воспитательно- образовательный процесс планирование на каждый день (сентябрь-ноябрь, декабрь- февраль, март- май).По программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Подготовительная группа Издательство «Учитель» 2014 год.
11. Физическая культура подготовительная группа Л.И.Пензулаева.