Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Умка»

структурное подразделение детский сад «золотой ключик»

Утверждаю:

Зам. заведующий МБДОУ №3

с/п д/с «Золотой ключик»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Куренкова Л.М.

Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_

№ \_\_\_\_\_

**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**на 2021 – 2022 учебный год**

*(разновозрастная группа старшего дошкольного возраста)*

Городской округ Сухой Лог

2021 год

**Организация закаливающих процедур**

**Закаливание детей**

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух, вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Закаливание включает комплекс мероприятий:

* Широкая аэрация помещений (проветривание),
* Оптимальный температурный режим,
* Правильно организованная прогулка,
* Физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе,
* Умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры, специальные оздоровительные мероприятия (фито – бар и т.д.)

В помещении необходимо обеспечить оптимальный температурный режим, регулярное проветривание, приучать детей находится в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечить пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня, не менее 3 часов.

**Проветривание**

Все помещения, за исключением туалетной комнаты, должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится согласно утвержденному графику. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается (в ред. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.08.2015 №41). В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводится в отсутствии детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 – 4 градуса. В помещении спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года дневной сое организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

**Организация прогулки**

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Прогулка является одним из эффективных средств закаливания организма дошкольников, направлена на оздоровление, реализацию естественной потребности детей в движении и включает в себя наблюдение, подвижные игры, труд на участке, самостоятельную игровую, продуктивную деятельность, индивидуальную работу по всем основным направлениям развития детей (познавательному, речевому, физическому, художественно-эстетическому и социально - коммуникативному).

**Оздоровительные процедуры после дневного сна**

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения, контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект:

* топтание по «подушкам здоровья»;
* босохождение по покрытому и непокрытому полу;
* хождение по ребристой поверхности;
* хождение по массажным дорожкам;
* самомассаж.

**Специальные закаливающие процедуры**

По решению администрации и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, контрастное обливание, фито – бар и др.)

* *Закаливание клюквой*

Основной принцип закаливания заключается в следующем – на слизистую горла в течение небольшого времени происходит воздействие низких температур. В результате происходит закаливание, и слизистые ткани постепенно начинают приспосабливаться и адекватно реагировать на последующие переохлаждения, потребление холодной воды и мороженого.

Начинать закаливание горла лучше всего в летнее время или в начале осени, когда еще нет пика инфекционных заболеваний. Обязательное условие – ребенок должен быть абсолютно здоров без каких-либо вялотекущих обострений тонзиллита и других инфекций.

* *Закаливание прохладной водой - полоскание горла*

Метод полоскания прохладной водой заключается в следующем – два раза в день полоскать горло водой с температурным режимом в 25 градусов. Через 4 дня также понижать на 1 градус. Довести до 15 градусов.

Укрепление горла одинаково важно для взрослого и ребенка, чтобы уберечься от развития осложнений при обычной простуде, а также повысить общий иммунитет.

* *Закаливание ромашкой – полоскание горла*

Используется вместо воды настой из лекарственных трав - ромашки в соотношении 1 ч. ложка сырья на стакан воды.

При использовании контрастного обливания с целью закаливания и оздоровления детей необходимо соблюдать следующие требования:

* проводить процедуры только со здоровыми детьми,
* следить за температурой воды (повышать и понижать температуру постепенно)

**Организация закаливающих процедур**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Фактор*** | **Мероприятие** | **Место в режиме дня** | **Периодичность** | **Дозировка** |
| Вода | Полоскание рта | После каждого приема пищи | ежедневно, 4 раза в день | 50 – 70 мл воды  t воды +20 |
| Полоскание горла с ромашкой | После обеда | ежедневно | 50 – 70 мл р – на нач. t воды +36 до +20 |
| Умывание | После каждого приема пищи и | ежедневно | t воды +20, +25 |
| Обливание ног | прогулки  После дневной прогулки | Ежедневно, июнь - август | t воды нач. +18 +20 |
| Воздух | Облегченная одежда | В течение дня |  |  |
| Одежда по сезону | На прогулках |  |  |
| Прогулки на свежем воздухе | Первая и вторая половина дня | Ежедневно, 2 раза в день |  |
| Утренняя гимнастика на воздухе | Первая половина дня | Июнь – август |  |
| Двигательная деятельность на воздухе | Вторая половина дня | 1 раз в неделю |  |
| Воздушные ванны | После сна | Ежедневно | 7 мин |
| Выполнение режима проветривания помещения | По графику | Ежедневно |  |
| Дневной сон с открытой фрамугой |  | В теплый период года | t воздуха от +18 до +25 |
| Бодрящая гимнастика | После сна | Ежедневно |  |
| Дыхательная гимнастика | Во время утренней гимнастики, образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке, после сна. | Ежедневно | 4 – 6 упражнений |
| Дозированные солнечные ванны | На прогулке | Июнь – август, с учетом погодных условий | С 9.30 до 10.30 по 15-20 минут |
| Рецепторы | Босохождение в обычных условиях | Вторая половина дня | Ежедневно | 3-5 мин |
| Пальчиковая гимнастика | Перед завтраком/обедом | Ежедневно | 5 – 8 мин |
| Контрастное босохождение  (песок – трава) | На прогулке | Июнь – август, с  учетом погодных условии | От 10 до 15 мин |
| Самомассаж | После сна | В течение года | 2 раза в неделю |
| Массаж стоп | Перед сном | В течение года | 1 раз в неделю |

**Согласие родителей (законных представителей) на проведение закаливающих процедур**

**на 2021 -2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **ФИ ребенка** | **Проведение воздушных ванн**  **(ежедневно)** | **Босохождение в помещении**  **(ежедневно)** | **Контрастное босохождение**  **(июнь-август)** | **Бодрящая гимнастика**  **(ежедневно)** | **Обширное умывание**  **(ежедневно)** | **Полоскание горла с ромашкой**  **(ежедневно,**  **ноябрь – февраль)** | **Фитонциды**  **(лук, чеснок)**  **(ежедневно,**  **ноябрь – февраль)** | **Закаливание клюквой**  **(ежедневно)** |
| 1 | Кашапова  Катя |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Чушева  Кристина |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Кочеткова Вероника |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Мусина  Ева |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Мезенцев  Дима |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Кайгородов  Данил |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Лаптев  Саша |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Быков  Егор |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Насибулин  Миша |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Прокин  Матвей |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Берестова  Венера |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Хорькова  Злата |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Губин  Саша |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Аникаева  Тоня |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Прокина  Ксюша |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Вшивцева  Дарина |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Тарасова  Соня |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Тумов  Андрей |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Шабанова  Соня |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Организация двигательной активности**

**Двигательный режим**

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Важно обеспечить оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий детей физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно – игрового оборудования. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

**Занятия по физическому развитию**

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются 3 раза в неделю ( 2 раза в помещении и 1 раз на свежем воздухе). Занятия проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется проводить на свежем воздухе. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

* старшая группа – 25 минут,
* подготовительная к школе – 30 минут.

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

**Модель двигательного режима**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | Виды занятий | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей** | |
| 5 -6 лет | **6 – 7 лет** |
| Физкультура | а) в помещении | 2 раза в неделю  (25 мин) | 2 раза в неделю  (30 мин) |
| б) на улице | 1 раз в неделю (25 мин) | 1 раз в неделю (30 мин) |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно (10-12) | Ежедневно (10-12) |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке (30-40) | Ежедневно на каждой прогулке (30-40) |
| в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (15-20) | Ежедневно (15-20) |
| Г) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц (40) | 1 раз в месяц (40) |
| б) физкультурный праздник | 2 раза в год (до  60 мин) | 2 раза в год (до  60 мин) |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно | Ежедневно |
| в) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно |

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Виды физкультурно - оздоровительной деятельности*** | ***Содержание работы*** | ***Периодичность*** |
| **Сентябрь** | Утренняя гимнастика. | Карточка №1 «Осенние месяцы»,  №2 «Дни недели» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №1 «Ласковая минутка» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Надуй шарик * Ветер – ветерок – буря * Листопад * Вырасти большой | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Осенний лес * Листочки | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика*:   * Здравствуй, детский сад! * Осень * В нашей группе все друзья * Хлеб   *Физ. минутки:*   * «Мы шагаем друг за другом», * «С добрым утром!», * «Мы сегодня рано встали» * «Листики» | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Вот я, какой»  2. Д/и «Покажи и назови» (Работа по формированию представлений о своем теле. | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «Жмурки», «Кто скорее добежит до флажка», «Не попадись!», «Ловишки», «Кто скорее соберет», «Прятки», «Грибник». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Поход в осенний лес «В гости к Печкину» | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Оздоровительный бег. * Полоскание горла прохладной водой * Закаливание клюквой | ежедневно |
| **Октябрь** | Утренняя гимнастика. | Карточка №3 «В гости к солнышку»,  №4 «Овощи и фрукты» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна | Карточка №2 «Здоровые ребята» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Вкусная малина * Дерево на ветру * Капуста растет * Цветы | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Грибочки * Морковка - капуста | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика*:   * За ягодами * Деревья в лесу * Фруктовые пальчики * Цветок распускается   *Физ. минутки:*   * «Дружно маме помогаем – Пыль повсюду вытираем», * «Меж еловых мягких лап   Дождик тихо кап, кап, кап!»,   * «Пошли детки гулять,   Стали листья собирать». | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Органы дыхания»  2. Опыт: определение связи уха с носоглоткой | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Догони мяч», «Жмурки с колокольчиком», «Замри», «Жуки», «Найди себе пару», «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем», «Мяч к верху», «Угадай и догони». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Развлечение «Дорожная эстафета» (спортивные конкурсы) | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Оздоровительный бег. * Полоскание горла прохладной водой * Закаливание клюквой | ежедневно |
| **Ноябрь** | Утренняя гимнастика. | Карточка №5 «Дружная семья», №6 «Домашние животные» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна | Карточка №3 | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Летят гуси * Малыш плачет * Пушок * Сердитый ежик | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Глазки * Белка | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Перелетные птицы * Семья * Домашние животные * Животные леса   *Физ. минутки*:   * «Белка» * «Бегал по двору щенок» * «Веселые гуси» * «Аист» | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Органы слуха»  2. Опыт: определение значимости расположения ушей на противоположных сторонах головы | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Жмурки с колокольчиком», «Зайка беленький сидит», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи», «Догони свою тень», «Найди себе пару», «К названному дереву беги», «Золотые ворота». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Досуг «Веселые старты» | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Полоскание горла ромашкой * Закаливание клюквой * Фитонциды   (лук, чеснок) | ежедневно |
| **Декабрь** | Утренняя гимнастика. | Карточка №7 «Одежда», №8 «Зимние месяцы» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №4 «Прогулка в зимний лес» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Забыли рукавицы * Часики * Сдуваем пылинки * Снежки * Новогодняя забава | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Часы * Снежинки * Отдыхалочка | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Перчатки * Мебель * Посуда * Снежок * Зимние забавы   *Физ.минутки:*   * «Елка» * «Во дворе стоит сосна» * «Улыбнись» * «Домашние животные» | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1.Беседа «Роль зрения в нашей жизни»  2.Опыт: определить реакцию зрачков на различную степень освещенности  3.Беседа «Петарды не игрушка» | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Пробеги тихо», «В снежном море», «Два Мороза», «Перебежки», «К дереву беги», «Не оставайся на земле», «Парный бег», «Мы весёлые ребята». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Фестиваль подвижных игр | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Полоскание горла ромашкой * Закаливание клюквой * Фитонциды   (лук, чеснок) | ежедневно |
| **Январь** | Утренняя гимнастика. | Карточка №9 «Зимушка - зима», №10 «Животные жарких стран» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №5 «Кто спит в постели сладко?» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Ворона * Змея шипит * Подыши одной ноздрёй | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Филин * Глазкам нужно отдохнуть | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Птичья кормушка * В саванне * Пингвины   *Физ.минутки:*   * «Будем прыгать и скакать» * «Быстро встаньте» * «Во дворе у нас мороз» | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1.Беседа «Язык и зубы»  2.Опыт; определить вкусовые зоны языка | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Перебежки», «Филин и пташки», «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Что мы были вам не скажем, а что делали –покажем», «Игровая», «Найди, где спрятано» | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Зимние забавы | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Полоскание горла ромашкой * Закаливание клюквой * Фитонциды   (лук, чеснок) | ежедневно |
| **Февраль** | Утренняя гимнастика. | Карточка №11 «Профессии», №12 «Орудия труда» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №6 «Забавные художники» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Регулировщик * Кто дальше загонит шарик * Ножницы * Пулеметчик | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Маляры * Летчики | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Транспорт * Такие разные дела * Инструменты * Зарядка солдата   *Физ.минутки*:   * «Самолет» * «Маляры» * «Паровоз кричит» * «А над морем мы с тобою» | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1.Беседа «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»  2.Опыт: сравнить температуру воды в нескольких жидкостях  3. Беседа «Безопасность на льду»  4. Ситуативный разговор «Вкусные» сосульки» | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Прятки», «Мы веселые ребята», «Пузырь», «Кот на крыше», «День и ночь», «Лиса в курятнике», «Горелки», «Баба Яга». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Зарница | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Полоскание горла ромашкой * Закаливание клюквой * Фитонциды   (лук, чеснок) | ежедневно |
| **Март** | Утренняя гимнастика. | Карточка №13 «Весенние месяцы»,  14 «Морские обитатели» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №7 «Спит морское царство» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Мамина каша * Одуванчик * Лягушонок * Аист * Дышим тихо, спокойно и плавно | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Лучик солнца * Рыбка * Во дворе | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Мамин праздник * Капель * Жил да был один налим * Птицы весной * Моя страна   *Физ.минутки:* | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1.Беседа «Внутренние органы»  2.Опыт: необходимость слюны для ощущения вкуса пищи. | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Жмурки с колокольчиком», «Зайка беленький сидит», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи», «Догони свою тень», «Найди себе пару», «К названному дереву беги», «Золотые ворота». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Комический футбол | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Полоскание горла ромашкой * Закаливание клюквой * Фитонциды   (лук, чеснок) | ежедневно |
| **Апрель** | Утренняя гимнастика. | Карточка №15 «Наблюдаем за насекомыми»,  №16 «Мы стройные» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №8 «Полет на Луну» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Веселая пчелка * Спутник * В лесу * Большой и маленький | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Пчела – оса * Весенний лес * Ночь | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Насекомые * Мы космический отряд * Друзья – садоводы * Человечек   *Физ.минутки:* | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1. Беседа «Чтобы быть здоровым» | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Жмурки», «Кто скорее добежит до флажка», «Не попадись!», «Ловишки», «Кто скорее соберет», «Прятки». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Развлечение «Мы – здоровячки»  Игры – забавы «мамы и папы, дочки и сыночки» | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда * Фитонциды   (лук, чеснок) | ежедневно |
| **Май** | Утренняя гимнастика. | Карточка №17 «Мы художники»,  №18 «Летние месяцы» | ежедневно,  1 комплекс на 2 недели |
| Гимнастика после дневного сна: | Карточка №9 «Воздушные шарики» | 1 гимнастика на месяц |
| Дыхательная гимнастика: | * Воздушный шар (Дышим животом, нижнее дыхание) * Воздушный шар в грудной клетке (среднее, рёберное дыхание) * Аромат цветов * Навстречу лету! | 1 гимнастика на неделю |
| Гимнастика для глаз. | * Веселый мяч * Солнышко | 2 гимнастики на месяц |
| Оздоровительные паузы | *Пальчиковая гимнастика:*   * Наша армия * Катины игрушки * На лугу растут цветы * Нарисуем лето   *Физ.минутки:* | 1 физминутка и  1 гимнастика  на неделю |
| Работа по формированию ЗОЖ | 1.Беседа «Правила на всю жизнь!» | 1 беседа на неделю |
| Подвижные игры. | «Зайка серенький сидит», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи», «Найди себе пару», «К названному дереву беги», «Золотые ворота». | 2 игры на неделю,  8 игр в месяц |
| Физкультурные досуги | Игра «Осторожно – огонь»  «Полезные и вредные привычки» | 1 раз в месяц |
| Закаливание | * Хождение босиком по «дорожкам здоровья» * Мытье рук, лица, шеи прохладной водой * Облегченная одежда | ежедневно |