

- игры с водой;
- обеспечение чистоты среды;
- 4. Воздушные ванны
 - проветривание помещений (в том числе сквозное в отсутствие детей)
 - прогулки на свежем воздухе
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
- 5. Активный отдых, развлечения, праздники;
 - неделя здоровья (каникулы);
 - физкультурно- спортивные праздники
 - дни здоровья;
 - физкультурный досуг совместно с родителями
 - игры – забавы;
 - дни здоровья;
- 6. Организация сбалансированного питания детей (десятидневное меню)
 - выполнение режима питания;
 - гигиена приёма пищи;
 - эстетика организации питания;
 - индивидуальный подход во время питания;
- 7. Музыкалотерапия
 - музыкальное сопровождение режимных моментов;
 - музыкальное оформление фона НОД;
 - музыкально – театральная деятельность
- 8.Специальное закаливание
 - босоножье;
 - игровой массаж;
 - дыхательная гимнастика;
 - обширное умывание
- 9. Пропаганда ЗОЖ, НОД по ОБЖ

Закаливающие процедуры

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение. При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать

состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

-умывание прохладной водой;

- обеспечение чистоты среды

Световоздушные ванны

- проветривание помещений;

- сон при открытых фрамугах;

- прогулки на свежем воздухе;

- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;

- облегченная одежда для детей в детском сад

- босоножье;

- обширное умывание;

- дыхательная гимнастика;

- полоскание рта после обеда

Формирование у детей положительного отношения к ЗОЖ

Основными задачами по формированию здорового образа жизни является:

охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование у ребенка представлений о себе, строении своего тела, о чувствах и мыслях;

обучение знаниям, умениям, навыкам ведения здорового образа жизни;

обучение ребенка объективно оценивать положительные и отрицательные явления нашей жизни действовать в зависимости от ситуации;

закаливание детского организма;

формирование правильной осанки, жизненно-необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений,

достижение полноценного физического развития.

Стратегические задачи по формированию мотивации здорового образа жизни :

- средний возраст – формировать элементарные навыки здорового образа жизни;

- старший дошкольный возраст – формировать представления о факторах, влияющих

на здоровье человека; формировать установку на здоровый образ жизни

Система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно- оздоровительной	Блоки физкультурно- оздоровительной
Создание условий для двигательной активности	1. Гибкий режим. 2. НОД. 3. Оснащение: спортивным инвентарем, оборудованием, спортивными уголками в группах и спортивным оборудованием на площадке ДОУ.
Система двигательной активности	1. Утренняя гимнастика. 2. Прием детей на улице в теплое время года.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. НОД по ФР (в спортивном зале). 4. Двигательная активность на прогулке. 5. НОД по ФР на улице. 6. Подвижные игры. 7. Физкультминутки. 8. Бодрящая гимнастика после дневного сна. 9. Физкультурные досуги, соревнования, праздники, дни здоровья, совместные развлечения с родителями, походы. 10. Музыкально-ритмические движения, хороводы, игровые упражнения под музыку. 11. Логоритмическая гимнастика. 12. Пальчиковые гимнастики. 13. Игры с водой (летом).
Система закаливание в повседневной жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренний прием детей на свежем воздухе (летом). 2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе (летом). 3. Облегченная форма одежды. 4. Проветривание помещений по графику. 5. Босохождение (летом). 6. Солнечные ванны (летом), 7. Точечный массаж. 8. Дорожка здоровья. 9. Дыхательная гимнастика в игровой форме. 10. Контрастное обливание ног в теплый период времени.
Организация рационального питания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация второго завтрака (фрукты, соки). 2. Рацион питания, усиленный овощами и фруктами питания 4. Прием витаминов.
Мониторинг уровня физического развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг уровня развития физического развития и заболеваемости, с отслеживанием динамики. 2. Диспансеризация детей.
Мероприятия в адаптационный период	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гибкий режим (по просьбам родителей и рекомендациям врачей). 2. Частичное пребывание родителей. 3. Сокращенные часы пребывания ребенка в детском саду.

Работа с детьми от 1,6 до 4 лет на сентябрь, октябрь, ноябрь месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Условия организации		Ответственный
			Место	Время	
1	Утренняя гимнастика Цель проведения: повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов на формирование правильной осанки; Имитационного характера.	В групповой комнате детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
2	НОД по физической культуре	Задачи: упражнять детей в умении ходить и бегать враспынную, ходить парами, в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре, упражнять в ползании с опорой на ладони и колени по прямой, в метании на дальность.	2 занятия в помещении, 1 на воздухе.	3 раза в неделю	Воспитатели
3	Подвижные игры. Игра средней и малой подвижности.	П/и: «Листопад», «По узенькой дорожке», «Лохматый пес», «Перелет птиц», «Такой листок – лети ко мне», «Лохматый пес», «Лисичка и курочка»	На воздухе и в здании детского сада.	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции.	Воспитатели
4	Прогулка	Наблюдения за изменениями в природе, за птицами, за дождем, за транспортом, трудом взрослых.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики («Собираем бусы», «Веселые раскраски», «Волшебные пуговицы», «Обведи предмет»). Ритмические движения («Пляска с погремушками», «Чок да чок», «Прядки»). Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР.	В помещении	Ежедневно	Воспитатели

6	Пальчиковые игры	«Капитан», «Домик», «Барашки», «Моя семья», «Комка и мышка» - развитие мелкой моторики рук.	На воздухе и в здании детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера	спальня	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - Обширное умывание лица и рук до локтя прохладной водой - Ходьба по <i>(дорожкам здоровья)</i> - проветривание помещения - Фитонциды – лук, чеснок - полоскание горла	В помещении	Ежедневно	Воспитатели
9	Досуги, праздники, дни здоровья.	1.Развлечение «Путешествие в страну здоровья» 2. День здоровья «Витамины радости» 3. Спортивный праздник «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	В помещении	1 раз в месяц	Воспитатели
10	Индивидуальная работа по развитию движений	Проводиться с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.	На воздухе и в помещении детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
11	Физкультминутки	Проводятся с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей. (« <i>Поровненькой дорожке</i> », « <i>Раз- два</i> », « <i>Три медведя</i> », « <i>Аист</i> », « <i>Ракета</i> », « <i>А теперь на месте шаг</i> », « <i>Клен</i> », « <i>Один, два, три, четыре, пять</i> », « <i>Зайка</i> »).	На воздухе и в помещении детского сада.	Ежедневно	Воспитатели

12	Работа с родителями	<p>1. Консультация « Физкультурно – оздоровительная работа с детьми в ДОУ»</p> <p>2. Консультация «Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры»</p> <p>Консультация «Совместные занятия спортом детей и родителей»</p>	В помещении детского сада	1 раз в месяц	Воспитатели
----	----------------------------	---	---------------------------	---------------	-------------

Работа с детьми от 1,6 до 4 лет на декабрь, январь, февраль месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Условия организации		Ответственный
			Место	Время	
1	Утренняя гимнастика Цель проведения: повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов на формирование правильной осанки; Имитационного характера.	В групповой комнате детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
2	НОД по физической культуре	Задачи: упражнять детей в умении ходить и бегать враспынную, ходить парами, в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре, упражнять в ползании с опорой на ладони и колени по прямой, в метании на дальность.	2 занятия в помещении, 1 на воздухе.	3 раза в неделю	Воспитатели
3	Подвижные игры. Игра средней и малой подвижности.	П/и: «Дед мороз», «Собачка и воробьи», «На елку», «Зайки - шалунишки», «Паровозик», «Мыши водят хоровод», «Ловишки со снежком».	На воздухе и в здании детского сада.	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции.	Воспитатели
4	Прогулка	Наблюдения за изменениями в природе, за зимующими птицами, за снегом, за транспортом, трудом взрослых, за солнцем, за деревьями.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели

5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики («Качели», «Дерево на ветру», «Дровосек», «Сердитый ежик»). Ритмические движения: («Наши детки веселились», «Птички», «Колокольчик»). Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР.	В помещении	Ежедневно	Воспитатели
6	Пальчиковые игры	«Веселый человечек», «Водичка», «Рыбка», «Наш детский сад», «Как живешь?» - развитие мелкой моторики рук.	На воздухе и в здании детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера	спальня	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - Обширное умывание лица и рук до локтя прохладной водой - Ходьба по (дорожкам здоровья) - проветривание помещения - Фитонциды – лук, чеснок - полоскание горла	В помещении	Ежедневно	Воспитатели
9	Досуги, праздники, дни здоровья.	1.Развлечение «Здравствуй зимушка, зима» 2. День здоровья «В поисках витаминов» 3. Спортивный праздник к 23 февраля	В помещении	1 раз в месяц	Воспитатели
10	Индивидуальная работа по развитию движений	Проводиться с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.	На воздухе и в помещении детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
11	Физкультминутки	Проводятся с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы,	На воздухе и в помещении детского сада.	Ежедневно	Воспитатели

		активизируют мышление детей. («А часы идут, идут», «Белка», «Будем прыгать, и скакать», «Ванька - встанька», «Вверх рука и вниз рука», «Веселые гуси», «Веселые прыжки», «Ветер», «Ветер веет над полями»).			
12	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Какие добавить витамины в питание ребенка зимой» 2. Консультация «Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни» <p>Консультация «Путь к здоровью ребенка лежит через семью»</p>	В помещении детского сада	1 раз в месяц	Воспитатели

Работа с детьми от 1,6 до 4 лет на март, апрель, май месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Условия организации		Ответственный
			Место	Время	
1	Утренняя гимнастика Цель проведения: повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов на формирование правильной осанки; Имитационного характера.	В групповой комнате детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
2	НОД по физической культуре	Задачи: упражнять детей в умении ходить и бегать врассыпную, ходить парами, в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре, упражнять в ползании с опорой на ладони и колени по прямой, в метании на дальность.	2 занятия в помещении, 1 на воздухе.	3 раза в неделю	Воспитатели
3	Подвижные игры. Игра средней и малой подвижности.	П/и: «Гори, гори ясно!», «Найди свой цвет», «Перепрыгнем через ручеек», «Беги к тому, что»	На воздухе и в здании детского сада.	Ежедневно в часы	Воспитатели

		назову», «Космонавты», «Мы веселые ребята», «Найди себе пару».		наименьшей инсоляции.	
4	Прогулка	Наблюдения за изменениями в природе, за птицами, за небом, за транспортом, трудом взрослых, за солнцем, за деревьями, за капелью.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики («Надуй шарик», «Гуси летят», «Пушок», «Жук»). Ритмические движения: («Поезд едет», «Флажок», «Колокольчик»). Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР.	В помещении	Ежедневно	Воспитатели
6	Пальчиковые игры	«Девочки и мальчики», «Большие и маленькие», «Дружба», «Кулачок», «Домики» - развитие мелкой моторики рук.	На воздухе и в здании детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера	спальня	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - Обширное умывание лица и рук до локтя прохладной водой - Ходьба по (дорожкам здоровья) - проветривание помещения - Фитонциды – лук, чеснок - полоскание горла	В помещении	Ежедневно	Воспитатели
9	Досуги, праздники, дни здоровья.	1.Развлечение «К нам пришла весна!» 2. День здоровья «Я и мое здоровье» 3. Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!»	В помещении	1 раз в месяц	Воспитатели
10	Индивидуальная работа по развитию движений	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к	На воздухе и в помещении детского сада.	Ежедневно	Воспитатели

		двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.			
11	Физкультминутки	Проводятся с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей («Танец в кругу», «Медведь и заяц», «Веселый гном», «Веселые прыжки», «Ветер воет над полями», «Вместе по лесу идем», «Во дворе стоит сосна», «Звериная зарядка»).	На воздухе и в помещении детского сада.	Ежедневно	Воспитатели
12	Работа с родителями	3. Консультация «Значение витаминов в рационе ребенка» 4. Консультация «Формирование у детей привычек здорового образа жизни» Консультация «Бережем здоровье детей вместе»	В помещении детского сада	1 раз в месяц	Воспитатели

Работа с детьми от 1,6 до 4 лет на июнь, июль, август месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Условия организации		Ответственный
			Место	Время	
1	Утренняя гимнастика Цель проведения: повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов на формирование правильной осанки; Имитационного характера.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
2	НОД по физической культуре	Задачи: упражнять детей в умении ходить и бегать враспынную, ходить парами, в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре, упражнять в ползании	На воздухе	3 раза в неделю	Воспитатели

		с опорой на ладони и колени по прямой, в метании на дальность.			
3	Подвижные игры. Игра средней и малой подвижности.	П/и: «Сбей кеглю», «С кочки на кочку», «Караси и щука», «Попади в обруч», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Мяч водящему».	На воздухе	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции.	Воспитатели
4	Прогулка	Наблюдения за изменениями в природе, за птицами, за насекомыми, за транспортом, трудом взрослых, за солнцем, за цветником.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики («Как работает насос», «Прогоним дождик», «Дерево качается», «Качели для игрушки»). Ритмические движения: («Быстрее - медленнее», «Замри», «Ритмическое эхо»). Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
6	Пальчиковые игры	«Пальчики в лесу», «Кто приехал?», «Шалун», «По грибы», «Белочка» - развитие мелкой моторики рук.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера	спальня	Ежедневно	Воспитатели
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: - Обширное умывание лица и рук до локтя прохладной водой - Ходьба по (дорожкам здоровья) - проветривание помещения - Фитонциды – лук, чеснок - полоскание горла	С учетом специфики закаливающих мероприятий	Ежедневно	Воспитатели

9	Досуги, праздники, дни здоровья.	1.Развлечение «Здравствуй лето» 2. День здоровья «Тропинка к здоровью» 3. Спортивный праздник «День светофора»	На воздухе	1 раз в месяц	Воспитатели
10	Индивидуальная работа по развитию движений	Проводиться с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
11	Физкультминутки	Проводятся с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей. («Лягушка», «Веселые гуси», «Огород», «Лесная ягода», «Домашние животные», «Мы над морем», «К речке», «Кузнечики», «Ветер веет над полями»).	На воздухе	Ежедневно	Воспитатели
12	Работа с родителями	1. Консультация «Летний отдых с ребенком» 2. Консультация «Питание ребенка летом» Консультация «Закаливание ребенка в летний период»	Стенд на участке детского сада	1 раз в месяц	Воспитатели

Работа с детьми от 4 до 7 лет на сентябрь, октябрь, ноябрь месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Место	Время	Литература и источники	Ответственный
1	<p>Утренняя гимнастика Цель проведения - повышение функционального состояния: и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.</p>	<p>Традиционная гимнастика(включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов На формирование правильной осанки; Имитационного характера; 1-4 неделя комплекс карт №1-4 №5-8 №9-12</p>	<p>В групповой комнате</p>	<p>Ежедневно перед завтраком до10 минут</p>	<p>Пензулаева «Закаливающие оздоровительные мероприятия»</p>	<p>Воспитатели</p>
2	<p>НОД ФР</p>	<p>Задачи по календарному планированию.</p>	<p>В спортивном зале На воздухе</p>	<p>2 раза в неделю 1 раза в неделю</p>	<p>Физическая культура в средней, старшей подготовительной группе. Л.И. Пензулаева,</p>	<p>Воспитатели</p>
3	<p>Подвижные игры Игры средней и малой подвижности. Эстафеты</p>	<p>П/ и «Хитрая лиса» «Сбей мяч» «Встречные перебежки» «Сбей кеглю» «Дорожка препятствий» «Мяч водящему» «Раз-два-три! Листья собери!» «Фрукты для компота» Эстафеты: «Сбор урожая» "Соберем съедобные грибы" «Пантомима» «Озорные грибочки» «Переправа» «Картошка в ложке» «Змейка»</p>	<p>На воздухе В группе</p>	<p>Ежедневно 15- 25мин</p>	<p>«Игры и развлечения детей на свежем воздухе» Т.И. Осокина; Е.Н. Вавилова «Учите бегать, лазать, прыгать и метать»</p>	<p>Воспитатели</p>

4	Прогулка	закаливающее воздействие на организм в естественных условиях;	На Воздухе	Ежедневно	Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста	Воспитатели
5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики; Ритмические движения; Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Ежедневно	Подвижные игры и упражнения» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Воспитатели
6	Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно- игрового характера» 1- 4неделя комплекс №1-2	Спальня	Ежедневно	Приложение «Оздоровительная гимнастика» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), http://www.maam.ru/ http://parta1.com/	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: На формирование правильной осанки; На	Групповое помещение	Ежедневно до 10 мин,	Приложение №3 http://www.maam.ru/ http://parta1.com/ Пензулаева Л.И. Оздоровительная	Воспитатели

		формирование свода стопы; Имитационного характера;			гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: Элементы закаливания в повседневной жизни	С учётом специфики закаливающих мероприятий	Ежедневно	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели
9	Физкультурные праздники, Физкультурные досуги	Музыкально-ритмические движения, хороводы, игровые упражнения под музыку; спортивные, игровые упражнения	На свежем воздухе, в спортивном зале	1 раз в месяц 30-45 мин 2-3 раза в год 40 мин	«Игры и развлечения на свежем воздухе» http://dohcolonoc.ru/ Вихарева Музыкальные сценарии для детей.	Воспитатели
10	Беседы, практикум	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Что у меня внутри?», ✓ «Зачем нужно питаться, двигаться, трудиться?», ✓ «Что нужно человеку для жизни?», ✓ «Сохрани свое здоровье» , ✓ «Как работает желудок человека», «Что мы едим». 	На свежем воздухе, в помещении	ежедневно	Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность»,	Воспитатели
11	Работа с родителями	Консультации и рекомендации: «Современные подходы к оздоровлению детей» «Здоровый ребенок» «Как проводить закаливание детей дома».	Стенд в раздевалке	Папка - передвижка		Воспитатели
12	Индивидуальная работа с детьми по ФР (КГН)	Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям	На воздухе, в группе спортивном зале	Ежедневно.	Физическая культура дошкольникам Л.Д. Глазырина, Физическая культура в средней группе. Л.И. Пензулаева, Сборник	Воспитатели

		Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.			подвижных игр. Э.Я. Степаненкова, «Личная гигиена» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.	
--	--	--	--	--	---	--

Работа с детьми от 4 до 7 лет на декабрь, январь, февраль месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Место	Время	Литература и источники	Ответственный
1	Утренняя гимнастика Цель проведения - повышение функционального состояния: и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика(включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов На формирование правильной осанки; Имитационного характера; 1-4 неделя комплекс карт №13-16 № 17-21 № 1-4	В групповой комнате	Ежедневно перед завтраком до10 минут	Пензулаева «Закаливающие оздоровительные мероприятия»	Воспитатели
2	НОД ФР	Задачи по календарному планированию.	В спортивном зале На воздухе	2 раза в неделю 1 раза в неделю	Физическая культура в средней, старшей подготовительной группе. Л.И. Пензулаева,	Воспитатели
3	Подвижные игры Игры средней и малой подвижности. Эстафеты	П/ и «Снежная королева» «А мы — пингвинчики, а нам не холодно!» (командная) «Ловцы снега» (командная) «Два Мороза» «Варежка» «Пингвин» (командная) «Кто быстрее»	На воздухе В группе	Ежедневно 15- 25мин	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе» Т.И. Осокина; Е.Н. Вавилова «Учите бегать, лазать, прыгать и метать»	Воспитатели

		(командная) «Пятнашки на санках» «Белые медведи» «Метелица» «Золотые ворота» «Мороз» «Салки со снежками» «Ёлочки-подружки» «Снайперы» «Ловцы снежных комков»				
4	Прогулка	закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; календарное планирование воспитателя	На Воздухе	Ежедневно	Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста	Воспитатели
5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики; Ритмические движения; Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Ежедневно	Подвижные игры и упражнения» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Воспитатели
6	Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно- игрового характера» комплекс №3-4	Спальня	Ежедневно	Приложение «Оздоровительная гимнастика» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), http://www.maam.ru/ http://parta1.com/	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: На формирование	Групповое помещение	Ежедневно до 10 мин,	Приложение №3 http://www.maam.ru/ http://parta1.com/	Воспитатели

		правильной осанки; На формирование свода стопы; Имитационного характера;			Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: Элементы закаливания в повседневной жизни	С учётом специфики закаливающих мероприятий	Ежедневно	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели
9	праздники, досуги	спортивные, игровые упражнения «Путешествие в страну Неболейка».	На свежем воздухе, в спортивном зале	1 раз в месяц 30-45 мин 2-3 раза в год 40 мин	«Игры и развлечения на свежем воздухе» http://dohcolonos.ru/ Вихарева Музыкальные сценарии для детей.	Воспитатели
10	Беседы, практикум	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Навестим больного друга», ✓ «Твои любимые фрукты (овощи)?», «Какие фрукты (овощи) растут в нашей стране?», «Какие фрукты (овощи) растут в теплых странах?» ✓ «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит». ✓ «Осторожно, грипп», «Кто нас лечит?», ✓ «Поговорим о болезнях», «Как защитить себя от микробов» ✓ Практикумы: «Витаминный салат», «Витамины укрепляют организм». 	На свежем воздухе, в помещении	ежедневно	Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность»,	Воспитатели

		✓ «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» (обучение различным видам самомассажа),				
11	Работа с родителями	Консультации и рекомендации: «Чистота — та же красота», «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни», «Период выздоровления»	Стенд в раздевалке	Папка - передвижка		Воспитатели
12	Индивидуальная работа с детьми по ФР (КГН)	Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.	На воздухе, в группе спортивном зале	Ежедневно.	Физическая культура дошкольникам Л.Д. Глазырина, Физическая культура в средней группе. Л.И. Пензулаева, Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненкова, «Личная гигиена» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.	Воспитатели

Работа с детьми от 4 до 7 лет на март, апрель, май месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Место	Время	Литература и источники	Ответственный
1	Утренняя гимнастика Цель проведения - повышение функционального состояния: и работоспособности организма, развитие моторики,	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов На формирование правильной осанки; Имитационного характера;	В групповой комнате	Ежедневно перед завтраком до 10 минут	Пензулаева «Закаливающие оздоровительные мероприятия»	Воспитатели

	формирование правильной осанки.	1-4 неделя комплекс карт №5-8 № 9-12 № 13-16 № 17-21				
2	НОД ФР	Задачи по календарному планированию.	В спортивном зале На воздухе	2 раза в неделю 1 раза в неделю	Физическая культура в средней, старшей подготовительной группе. Л.И. Пензулаева,	Воспитатели
3	Подвижные игры Игры средней и малой подвижности. Эстафеты	П/ и «Передай – встань» «Найди мяч» «Карусель» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» «Гуси – Лебеди» «Кто скорей снимет ленту» «Быстрее по местам» «Охотники и зайцы» «Медведь и пчелы» «Свободное место» «Волк во рву» «Лягушки и цапли» «Космонавты» «У кого мяч» «Бездомный заяц»	На воздухе В группе	Ежедневно 15- 25мин	«Игры и развлечения детей на свежем воздухе» Т.И. Осокина; Е.Н. Вавилова «Учите бегать, лазать, прыгать и метать»	Воспитатели
4	Прогулка	закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; календарное планирование воспитателя	На Воздухе	Ежедневно	Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста	Воспитатели

5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики; Ритмические движения; Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Ежедневно	Подвижные игры и упражнения» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Воспитатели
6	Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно-игрового характера» комплекс №5-6	Спальня	Ежедневно	Приложение «Оздоровительная гимнастика» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), http://www.maam.ru/ http://parta1.com/	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: На формирование правильной осанки; На формирование свода стопы; Имитационного характера;	Групповое помещение	Ежедневно до 10 мин,	Приложение №3 http://www.maam.ru/ http://parta1.com/ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Воспитатели
8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: Элементы закаливания в повседневной жизни	С учётом специфики закаливающих мероприятий	Ежедневно	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели
9	праздники, досуги	спортивные, игровые упражнения «Неразлучные друзья — взрослые и дети»	На свежем воздухе, в спортивном зале	1 раз в месяц 30-45 мин 2-3 раза в год 40 мин	«Игры и развлечения на свежем воздухе» http://dohcolonos.ru/ Вихарева Музыкальные сценарии для детей.	Воспитатели

10	Беседы, практикум	✓ Беседы «Мы составляем меню на один день», «Как мы делали бутерброды», «Что я знаю о своем здоровье (что мне можно есть, а чего нельзя), «Ядовитые растения».	На свежем воздухе, в помещении	ежедневно	Авдеева Н.Н.: Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность»,	Воспитатели
11	Работа с родителями	Консультации и рекомендации: «Ценности здорового образа жизни», "Роль семьи в формировании здорового образа жизни" "Будем вместе мы играть и здоровье укреплять" "Здоровый образ жизни детей, или 10 заповедей здоровья" Памятка для родителей "Здоровый образ жизни семьи" Беседа с родителями "Учите детей быть здоровыми" Буклет "Все о здоровом питании"	Стенд в раздевалке	Папка - передвижка		Воспитатели
12	Индивидуальная работа с детьми по ФР (КГН)	Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям развивать у детей представления о полезности физической активности для организма.	На воздухе, в группе, спортивном зале	Ежедневно.	Физическая культура дошкольникам Л.Д. Глазырина, Физическая культура в средней группе. Л.И. Пензулаева, Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненкова, «Личная гигиена» Авдеева Н.Н. . Князева Н.Л., Стеркина Р.Б.	Воспитатели

		Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.				
--	--	--	--	--	--	--

Работа с детьми от 4 до 7 лет на июнь, июль, август месяц для детей

№	Формы работы	Содержание	Место	Время	Литература и источники	Ответственный
1	Утренняя гимнастика Цель проведения - повышение функционального состояния: и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки.	Традиционная гимнастика(включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): Без предметов На формирование правильной осанки; Имитационного характера; 1-4 неделя комплекс карт №1-4 №5-8 №9-12	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Пензулаева «Закаливающие оздоровительные мероприятия» Алябьева «Как организовать работу с детьми на лето»	Воспитатели
2	НОД ФР	Задачи: Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен,	На воздухе	3 раза в неделю	Физическая культура в средней, старшей подготовительной группе. Л.И. Пензулаева,	Воспитатели

		<p>в непрерывном беге до 1,5 мин; беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. Развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.</p>				
3	<p>Подвижные игры Игры средней и малой подвижности.</p>	<p>П/ и «Не оставайся на полу», «Уголки», «Кто лучше прыгнет», «Медведи и пчелы», «Охотники и зайцы», «Эстафета парами», «Парный бег», «Удочка» «Брось флажок» «Бездомный заяц» Эстафета «Забрось мяч в кольцо» «Караси и щука» «Попади в обруч» «Забей мяч в кольцо» «Перебежки» «Хитрая лиса» «Сбей мяч» «Встречные перебежки» «Сбей кеглю» «Дорожка препятствий» «Мяч водящему» «Караси и щука»</p>	<p>На воздухе</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей Инсоляции и 15- 25мин</p>	<p>Приложение №4 «Игры и развлечения детей на свежем воздухе» Т.И. Осокина; Е.Н. Вавилова «Учите бегать, лазать, прыгать и метать»</p>	<p>Воспитатели</p>

		«Попади в обруч» «Забей мяч в кольцо» «Перебежки» «Хитрая лиса» «Сбей мяч» «Встречные перебежки» «Сбей кеглю» «Дорожка препятствий» «Мяч водящему»				
4	Прогулка	закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; календарное планирование воспитателя	На Воздухе	Ежедневн о	Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста	Воспитатели
5	Дыхательная гимнастика	Упражнения на развитие мелкой моторики; Ритмические движения; Упражнения на внимание и координацию движений; ЗКР	На воздухе	Ежедневн о	Подвижные игры и упражнение» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Воспитатели
6	Гимнастика пробуждения	Гимнастика сюжетно-игрового характера» комплекс №1-2	Спальня	Ежедневн о	Приложение «Оздоровительная гимнастика» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), http://www.maam.ru/ http://parta1.com/	Воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений: На формирование правильной осанки; На формирование свода стопы; Имитационного характера;	Групповое помещение	Ежедневн о	Приложение №3 http://www.maam.ru/ http://parta1.com/ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Воспитатели

8	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учётом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: Элементы закаливания в повседневной жизни	С учётом специфики закаливающих мероприятий	Ежедневно По плану	По усмотрению медицинских работников	Воспитатели
9	Праздники, развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «1 июня – день защиты детей» ✓ «КВН- животный мир» ✓ «Солнце встанет, так и утро настанет» ✓ «День Нептуна» ✓ Викторина «Азбука здоровья» ✓ «Где прячется здоровье» ✓ «Что такое гигиена?» ✓ «Что такое спорт?» ✓ «Лес в жизни человека» 	На Воздухе	1 раз в месяц 30-45 мин 2-3 раза в год 40 мин	Приложение к летней оздоровительной работе «Игры и развлечения на свежем воздухе» http://dohcolonos.ru/ Вихарева Музыкальные сценарии для детей.	Воспитатели
10	Беседы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Ура! Мы едем на экскурсию» ✓ «Как вести себя в жару?» ✓ «Зачем говорят «Здравствуй» ✓ «Где прячется здоровье» 	На Воздухе	5 мин	http://www.ivalex.vistcom.ru/	Воспитатели
11	Работа с родителями	Консультации и рекомендации: «Лето –веселая пора» «Питание ребёнка летом» «Песочные игры»	Стенд расположен на участке	Папка - передвижка		Воспитатели

		«Оказание первой медицинской помощи при ожогах, укусах, солнечном ударе»				
12	Индивидуальная работа	Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям	На воздухе	Ежедневно.	Физическая культура дошкольникам Л.Д. Глазырина, Физическая культура в средней группе. Л.И. Пензулаева, Сборник подвижных игр. Э.Я. Степаненкова,	Воспитатели

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451611

Владелец Володкина Татьяна Ивановна

Действителен с 29.06.2023 по 28.06.2024