**План**

**мероприятий по здоровому образу жизни и двигательной**

**активности дошкольников**

1. **Работа с родителями.**

***Сентябрь:***

«Психолого-физиологические особенности детей 4-5 лет». «Шоколад – горькое лакомство и сладкое лекарство»

***Октябрь:***

«Секреты ароматных мешочков»

***Ноябрь:***

«Глаза - главные помощники человека» - уроки гномика Здоровячка.

***Декабрь:***

«Хронические заболевания слизистой оболочки полости рта» - советы доктора Пилюлькина.

***Февраль:***

«Это надо делать!»

Что делать, если рядом нет врача - советы доктора Пилюлькина.

***Март:***

«Уход за ушами» - уроки гномика Здоровячка.

***Апрель:***

«Здоровая пища для всей семьи».

***Май:***

«Уход за зубами. Почему болят зубы».

1. **Тематические занятия, беседы.**

**СЕНТЯБРЬ.**

1. Рассмотреть альбом «Мы сами» - режим дня.
2. Эмоциональное общение с гномиком Здоровячком на тему: «Знакомство с детьми» (книга «Долго ли до беды»).
3. Конкурс «Чистюль» - знакомство с феечкой Чистюлькой.
4. «Упрямый утенок» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 4).

**ОКТЯБРЬ.**

1. Беседа с гномиком Здоровячком на тему: «Как заводить друзей» («Долго ли до беды»).
2. Конкурс «Чистюль» с ф. Чистюлькой - «Самая аккуратная постель».
3. Эмоциональное общение с гномиком Здоровячком на тему: «Твое тело».
4. «Вежливые бельчата» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 12).

**НОЯБРЬ.**

1. Беседа с гномиком Здоровячком на тему: «Зрение и глаза», игра «Прицепи-ка хвост собаке».
2. Рассмотреть альбом «Целебные растения».
3. Д/и «Соберем букет из трав».
4. Эмоциональное общение с феечкой Витаминкой «Наш фитобар» - что помогает нашему организму во время болезни.
5. «Как попугай Таню вежливости учил» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 20)

**ДЕКАБРЬ.**

1. Беседа с гномиком Здоровячком «Чем опасен холодный воздух»
2. Уроки здоровья «Забочусь о своем здоровье» - разучивание упражнений для мышц глаз.
3. Д/и «Что полезно нашему организму».
4. «Чучело» («Вежливые сказки», Т.А. Щорыгина, стр. 26)

**ЯНВАРЬ.**

1. Веселые уроки «Это я», тема - «Внутренние органы».
2. Д/и «Прислушайся к своему организму» - учить детей говорить о своем самочувствии.
3. Рассматривание альбома «Зимние виды спорта».
4. Д/и «Кому что нужно» - виды спорта.
5. «Тони в гостях у Каролины» («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 32)

**ФЕВРАЛЬ.**

1. Чтение книжки «Приключения бобра Суперзуба».
2. Беседа с бобром Суперзубом «Почему нужно следить за зубами».
3. Д/и «Полезное и вредное» - для зубов.
4. Любимая игрушка («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 52)

**МАРТ.**

1. «Мамины уроки» («Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 52)
2. Беседа с гномиком Здоровячком на тему «Сух и уши» (Веселые уроки «Это я»).
3. Правила здоровья. Уход за ушами. Самомассаж ушей - занятия с феечкой Чистюлькой.
4. Конкурс «Чистюль» (уши, ногти).
5. Беседа с ф. Витаминкой «Зачем мы принимаем витамины».

**АПРЕЛЬ.**

1. Беседа с гномиком Здоровячком из серии «Как следует питаться».
2. Д/и «Что полезного в овощах».
3. Рассмотрим альбом «Полезное и вредное».
4. Д/и «выбери сам» - игра-рассуждение.
5. «Вредная ворона»(«Вежливые сказки», Т,А. Щорыгина, стр. 46)

**МАЙ.**

1. Рассмотрим альбом «Мы сами» - режим дня.
2. Эмоциональное общение с гномиком Здоровячком «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».
3. Беседа «Что мешает нашему здоровью».
4. Д/и «Полезное и вредное».
5. «Мы едем, едем, едем!»(«Вежливые сказки», Т. А. Щорыгина, стр. 52)
6. 6Беседа-игра по книжке «Это я» (вкус и запах)

**Мероприятия.**

**Для детей 4 – 5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Сентябрь** | | | | |
| **Хороводы:**  «В темном лесе есть избушка»  - хоровод-дразнилка,  «Пузырь», «Карусели»  **П/и:**  «Самолеты» - бег  «Найди себе пару» - бег  «Подбрось-поймай» - ловля  мяча  «Догони пару» - бег  И.М.П.:  «Я шел, шел, шел и игрушку  нашел»  «Узнай по голосу»  «Что изменилось»  Д/и  «Мы сами» - режим дня  «Полезное и вредное» -  режимные моменты | **Эстафеты:**  1. «Найди свое место»  2. «Собери букет»  3. «Попади в обруч»  4. «Принеси мяч»  **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Коврик здоровья»  2. С гн, Здоровячкой: игры и упражнения по желанию детей  3. «Мой веселый звонкий мяч» | 1. Ходьба по веревке - равновесие.  2. Катание на велосипеде(3-х колесном) по прямой  3. Упражнение «Прокати мяч в ворота» | 1. «Колобок» - с использованием коррегирущих дорожек, бельбоке  2. «Веселый светофорик»  3.с/р игра «Магазин» (Макеева с.27) | День рождения группы: (с клоуном)  1. «Собери букет» - бег  2.«Принеси мяч» -прыжки  3. «Попади в обруч» - метание  4. Хоровод «Веселая карусель» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Октябрь.** | | | | |
| **Хороводы:**  «Карусели», «Пузырь»,  «Пугало» - с танцев.  Движениями  П/и:  «У медведя во бору» - бег  «Самолеты» -бег, «Лиса в  курятнике» - прыжки, «Котята  и цыплята» - ползание,  «Лесные дорожки» - бег со сменой направлений  И.М.П.:  «Найди и промолчи»,  «Съедобное-несъедобное»,  «Узнай по голосу», «Части  тела»  Д/и  «Части тела», «Давайте  познакомимся» | **Эстафеты:**  1. «Дорожка препятствий»  2. «Собери букет»  3. «Вертушки»  4. «Сбей кеглю»  **Игры-забавы,**  **аттракционы:**  1. «Путаница» - части тела  2. «На качели-карусели»  3. Игры-забавы на горках | 1. Катание на велосипеде:  • по прямой;  • по кругу  2. Ползанье:  • между предметами (на четвереньках);  • опираясь на стопы и ладони. | 1. «Репка»- бег  2. «Муха-цокотуха» -п/и и упражнения с прыгалками, мячами  3. С/р игра «Аптека феечки Витаминки» - уточнение знаний о ягодах, травах. | «День здоровья» с  гномиком  Здоровячком:  1. «Лесные дороги со сменой направлений»  2. «Волшебное болотце» -прыжки  3. «Самолеты» - бег  4. Хоровод -«Пузырь» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Ноябрь** | | | | |
| **Хороводы:**  «Хоровод зверей» -  имитация движений  «Солнышко-ведрышко»  «Пузырь»  **П/и:**  «Лошадки» - бег  «Змейка» - бег в разном  темпе  «Перелет птиц»  «Мяч через сетку» -  бросание и ловля мяча  «Зайка серый  умывается» - прыжки  И.М.П.:  «Кого не стало», «Найди  и промолчи», «Прятки»,  «Лови бросай - месяц  называй»  **Д/и**  «Что вредно, что полезно  для глаз»  «Соберем букет из трав» | **Эстафеты:**  1. «Чья команда соберет больше колечек»  2. «Водоносы»  3. «Кто быстрей» (копытца)  4. «Из обруча в обруч» - прыжки на двух ногах  5. «Попади в ворота» -прокатывание мяча **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Собери букет» - бег  2. «Найди свое колечко»  3. Игры на «Волшебном коврике здоровья» | 1. Упражнения на равновесие:  • ходьба по скамейке  • ходьба по ребристой  доске  2. Ходьба на «лыжах»  (пластиковых):  • передвижение скользящим шагом. | 1. С/р игра «Семья -здоровый образ жизни»  2. С\Р игра «Домашние животные»  • «мостик» - ребристая доска  • «водоносы»  • «найди свое место»  • и.м.п. «Найди детеныша» | Вечер-развлечений «Волшебные скакалки»  1. «Змейка»-приставной шаг  2. «С какал очка» -прыжки на двух ногах на месте  3. «Лягушки» - (через косички) на 2-х ногах с продвижением вперед |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Декабрь.** | | | | |
| **Хороводы:**  «Веселые карусели» с кеглями,  «Солнышко-ведрышко»,  «Каравай», «Пугало» - с  танцевальными движениями  П/и:  «Догони пару» - бег  «Позвони в погремушку» - бег  «Лови бросай» - ловля мяча  «Бездомный заяц» - бег  «Лиса в курятнике» - прыжки  И.М.П.:  «Полезное и вредное»  «Узнай по голосу»  «Мы шли, шли, шли...»  «Кто ушел»  **Д/и**  «Что полезно нашему  организму» | **Эстафеты:**  1. «Кто больше забросит мячей в корзину»  2. «Собери снеговика»  3. «Чье звено раньше соберется»  4. «Водоносы»  5. «Попади льдинкой в  ворота» **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Поймай снежинку» прыжки на 2-х ногах, хлопки над головой  2. «Прокати снежный ком» - двумя руками перед собой  3. «Лепим снеговика» | Катание на санках:  • скатывание с горки  • подниматься с санками на горку  Скольжение:  • по ледяной дорожке  Прокатывание обруча:  • «Прокати не урони» | 1. С/р игра «Аптека» - ф. Витаминки, уточнение знаний о лекарственных растениях  2. С/р игра «Волк и семеро козлят»:  • бег  • прыжки  • ползанье | «Новогодний карнавал» -развлечения, хороводы, аттракционы с Дедом Морозом и Снегурочкой. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Январь** | | | | |
| **Хороводы:**  «Веселые карусели»  «Зоря-зоряница»  «Паучок»  «Каравай»  **Ши:**  «Мышеловка» - бег  «Прокати не урони»  «Болотце» -прыжки  «Пастух и стадо» - ползанье  «Выше ноги от земли» -  лазанье  Игры по желанию детей  И.М.П.:  «Лови-бросай - день недели  называй»  «Найди и промолчи»  «Прятки»  «Кого не стало»  **Д/и**  «Кому что нужно» - виды  спорта  «Прислушайся к своему  организму» | **Эстафеты:**  1. Кто быстрее слепит снежную бабу.  2. «Догони пару» -катание на санках  3. «Кто больше налепит снежков»  4. «Кто быстрее» -  перенести льдинки **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Дартс»  2. «Бельбоке»  3. «Поймай снежинку»  4. «Кегельбан на льду» | Катание на санках:  • подниматься с санками на горку  • скатываться на санках с горки  Ходьба на лыжах:  • передвижение скользящим шагом  Скольжение:  • по ледяной дорожке | творческая игра «Новогодний карнавал» -хороводы, танцевальные движения по желанию детей.  «Рыцарский  турнир»:  «слепи снеговика»  «осада крепости»  «принеси снежки» | Вечер развлечений «Бабушка-загадушка с детьми»:  1. Загадки  2. Хоровод «Золотые ворота»  3. «Придумай рифму»  4. Чаепитие «У самовара» - наш фито-бар  Тематический день сказок «Путешествие в сказочном лесу» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Февраль.** | | | | |
| **Хороводы:**  «Зоря-зоряница»  «Веселая карусель»  «Паучок»  «Каравай»  П/и:  «С кочки на кочку» - прыжки  «Перелет птиц» - лазанье  «Птичка и кошка» - бег  «У медведя во бору» - бег  «Зайка серый умывается» -  прыжки  И.М.П.:  «Найди где спрятано»  «Что изменилось»  «Полезное-вредное»  «Узнай по голосу»  «Путаница» - части тела  Д/и  «Давайте познакомимся» -  уроки гномика Здоровячка  «полезное и вредное» (зубы)  «Выбери сам» | **Эстафеты:**  1. «Кто быстрей» - бег  2. «Сложи снеговика» (из бумаги)  3. «Попади снежком в корзину»  4. «Перешагивание через санки»  5. «Чья команда забьет больше шайб»  **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Не задень» - бег между смежными постройками  2. «Догони жару на санках»  3. «Строим снежную крепость»  4. «Волшебный коврик здоровья» | Метание:  • «защита крепости»  • «сбей ведро у снеговика»  Катание на санках:  • «догони пару»  • «тормозить при спуске с горки» | 1. «Рыцарский турнир»  • «Дартс»  • «Перетяни канат»  • «Бельбоке»  • «Кто ьыстрей»  2. Игра-драматизация  • «Муха-цокотуха» - танцевальные движения  3. С/р игра  • «Магазин» (Макеева стр.27) | Тематический день: «Зимние забавы»  1. «Осада крепости» -метание снежков  2. «Кто быстрей» -катание в парах на санках  3. «Ледяные дорожки» скольжение  4. «Раз, два, три к названному дереву беги» - бег  5. Хоровод «Паучок» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Март.** | | | | |
| **Хороводы:**  «В темном лесе есть  избушка»  «Солнышко-ведрышко»  «Носит одуванчик желтый  сарафанчик»  П/и:  «Бездомный заяц» - бег  «Мышеловка» - бег  «Волшебное полотенце» -  прыжки  Игры по желанию детей  И.М.П.:  «Узнай по описанию»  «Полезное и вредное»  «Чей голосок»  «Мы шли, шли, шли ...»  «Части тела»  Д/и  «Полезные и вредные  привычки»  «Когда это бывает» -  режимные моменты | **Эстафеты:**  1. «Веселые  соревнования» - по желанию детей  2. «Собери цветок»  3. «Найди свой  флажок» **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Еще не все улетели»  2. «Ходьба на лыжах»  3. «Узор из льдинок»  4. «Волшебные косички» | Ходьба на лыжах:  • повороты на месте  • догони пару  Отбивание мяча:  • левой и правой рукой (не 5 раз) | 1. С\р игра «Больница» -имитация движений животных  2. С/р игра «Репка» - имитация движений | Вечер развлечений «Масленица»  1. Хоровод. Золотые ворота  2. «Догони пару» - бег  3. «Из обруча в обруч» прыжки  4. «Прокати мяч в ворота» -прокатывание мяча  5. Хоровод - «Носит одуванчик желтый сарафанчик» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Апрель.** | | | | |
| **Хороводы:**  «Носит одуванчик  желтый сарафанчик»  «Солнышко-ведрышко»  «Карусели»  **П/и:**  «Подбрось-поймай»  «Зайка серый  умывается» - прыжки  «Попади в корзину» -  метание  Игры по желанию детей  И.М.П.:  «Лови, бросай - день  недели называй»  «Кого не стало»  «Найди и промолчи»  «Путаница»  Д/и  «Выбери сам»- игра  рассуждение  «Что полезно в овощах» | **Эстафеты:**  1. «Вертушки»  2. «Найди свое место»  3. «кто больше забросит мячей в корзину»  4. «Передай мяч»  5. «Чье звено быстрей»  **Игры-забавы,**  **аттракционы:**  1. «Путешествие в весну» - игры по желанию детей  2. «Веселые соревнования»  3. «Наш веселый звонкий мяч» | Танцевальные упражнения:  • «выполни движение» (по желанию)  • «Сделай как я» Упражнения на равновесие:  • «Перешагни мяч» (5-6 шт.)  • «Через мостик» - (по ребристой доске)  Катание на велосипеде:  • по кругу  • повороты на право, лево | 1. Игра-драматизация  «Заюшкина избушка» П/и «У медведя во бору»  • «Ходули»  • «Гуси-лебеди»  2. С/р игра с п/и и упражнениями «Аптека Айболита» -имитация движений  **ЖИВОТНЫХ**  3. С/р и «Магазин» (Макеева стр.27) | Тематический «День здоровья», «В гостях у Мойдодыра»  1. Загадки (предметы гигиены)  2. Д/и «Раздень, умой и уложи куклу спать»  3. П/и «Мы веселые ребята»  4. Чаепитие «У самовара» с гномиком Здоровячком |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные игры, н/игры, игры малой подвижности, хороводы (с танцевальными  движениями) | Эстафеты, аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры с упражнениями | С/р игры с  имитационными  упражнениями | Активный отдых и  факультативный  отдых. |
| **Май.** | | | | |
| **Хороводы:**  «Солнышко-ведрышко»  «Веселая карусель»  «Носит одуванчик  желтый сарафанчик»  «Каравай»  **П/и:**  «Сбей булаву» - метание  «Догони мяч» - бег  Игры по желанию детей  «Лиса в курятнике» - бег  «Болотце» - прыжки  И.М.П.:  «Что изменилось»  «Найди где спрятано»  «Лови бросай, месяц  называй»  «Кого не стало»  Д/и  «Полезное и вредное»  (для зубов, глаз, ушей) | **Эстафеты:**  1. «Кто быстрей через ручеек» - ходули  2. «Волшебное  болотце» - прыжки  3. «Чья команда  быстрей» - передача  мяча (бег) **Игры-забавы, аттракционы:**  1. «Встреча друзей» -игры по желанию детей  2. «Волшебные прутики»  3. «Волшебный коврик здоровья» | Катание на велосипеде:  • кто быстрей вокруг мячика  Упражнения:  • «Путаница»  • «Повторяй за мной»  Элементы футбола:  • «Забей гол»  • «Передай мяч» | 1. С/р «Фито-аптека» -закрепление знаний о лекарственных травах  2. «Игра-драматизация» : «Волк и семеро козлят»  • прыжки  • бег  • метание  • ползанье | Физкультурный досуг: «В волшебном лесу»  1. «Челночок» - бег змейкой  2. «С кочки на кочку» -прыжки  3. «Гуси-лебеди» - бег  4. «У медведя во бору» - наклоны, бег  5. Физическое упражнение -«Ходули»  6. Н/и «Курочки»  7. Д/и «Назови сказочных героев» |

**Для детей 5 – 6 лет**

Сентябрь.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические  - беседы;'  - занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями. • |
| Подвижные игры, настольные игры, игры малой подвижности, хороводы (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры и упражнения. | Сюжетно-ролевая игра с имитационными упражнениями. | Активный отдых, физкультурный  Досуг. |  |
| 1.Знакомство с Гномом «Здоровячком».  Беседа «Как мы устроены».  Д/и «Дружная семейка».  2. Знакомство с феей Витаминной и гномиком  Чистюлькой.  Беседа «Что нужно делать, чтобы победить болезнь»  3. Рассказ феи  Витаминки о пользе закаливающих процедур. | Подвижные игры.  «Дружная семейка»,  «Найди пару», «Подарки»,  «Кольцеброс», «Хитрая лиса», «К названному дереву беги», «Ловишки»,  Мышеловка», «С кочки на кочку».  П/и с мячами по желанию детей.  «Медведь и пчелы»,  «Найди свой флажок»,  «Затейники».  Игры малой подвижности.  «Море волнуется»,  «Съедобное- несъедобное», «Найди свою пару», «Мы шли, шли, шли. . .», «Прокати не урони».  Хороводы.  «Теремок», «В темном  лесе есть избушка»,  «Кострома». | «Эстафета парами», «Кто быстрей с мячами» - прыжки из обруча в обруч, «Кто меньше сделает прыжков»,  «Кольцеброс»,  «Принеси флажки»,  «Попади в корзину». | «Прокати мяч»,  «Городки»  Элементы баскетбола -  «Прокати мяч не задев кеглю».  Элементы  бадминтона -отбивание валана  ракеткой.  Элементы  футбола -  «Передай мяч  другому» - в  парах.  Катание на велосипеде - повороты налево, направо, по прямой. | «Больница  Айболита»,  «Почта для  зверей», игры по  желанию детей,  подвижные игры с  прыжками, бегом,  мячами | 1. Развлечения:  «День рождения  группы».  Народные игры, аттракционы, игры-забавы с  Петрушкой,  Волшебницей.  2. Вечер  спортивных  развлечений:  «Кто быстрее» -  бег по кругу  «Собери флажки»  - прыжки, «У  кого больше  колец» - метание,  «Собери фигуру»  - бег, «С кочки на  кочку» - прыжки.  Хоровод по  желанию детей | 1. Беседа  «Организация  Двигательной активности детей».  1 |
|  |

Октябрь

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические  - беседы; |  |  | МЕРОПРИЯТИЯ |  |  | Работа с  родителями. |
| Подвижные игры,  настольные игры,  игры малой  подвижности,  хороводы (с танц.  движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-  забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-  ролевая игра с  имитационными  упражнениями. | Активный  отдых,  физкультурный  досуг. |
| 1 . Беседа с  гномиком  Здоровячком  «Профилактика  наркотизма».  Д/и «Полезное и  вредное»  3, рассмотреть  альбом «Виды  спорта».  4. Эмоциональное  общение с  гномиком  Здоровячком.  П/и «Части тела»  5, Конкурс  «Чистюль» «Чья  постель лучше  заправлена» - с  феечкой  Чистюлькой.  6. Эмоциональное  общение с феей  Витаминкой «Что  помогает человеку стать здоровым»  7. Игры с гномом Здоровячком Д/и «Части тела», «Назови и покажи»  8. Беседа с гномом Здоровячком: «Как правильно чистить зубы». • | Подвижные игры.  «Съедобное -  несъедобное» - с  мячом, «Полезное -  вредное» - прыжки,  подвижн. игры, на  оздоровительном  коврике, «Гуси-  лебеди», «Подбрось -  поймай», «Лохматый  пес», Медведь и  пчелы».  Игры малой  подвижности.  «Найди и промолчи»,  «Кто позвал» -  прыжки, «к  названному предмету  беги», «Найди свою  пару», «Чье звено  быстрее построится».  Хороводы.  «Бабка Ежка», «Что  нам осень принесет»,  «Собираем урожай», «Осень просим». «Карусели», «Золотые ворота», «Подарки»-со словами, «Коршун и цыплята», «Кострома». | 1 . «Кольцеброс» -  кто больше.  Эстафета:  «Кто быстрее» -  бег, «Попади в  корзину» -  метание, «Прокати  не урони» -  прокатывание  обруча, «Эстафета  парами», «Пронеси  мяч не задев  кеглю».  Соревнования:  «Кто быстрей  оденется», «Кто  больше  пропрыгает» -  скакалки, «У кого  больше каштанов в  корзине» - метание  в цель. | 1 . Отбивание мяча от  пола.  2, Упражнения на  профилактику  плоскостопия - в  копыцах.  3 . Упражнения на  «оздоровительном  коврике» - прыжки на  «пуговичной поляне»,  приставной шаг,  перекат стопы с носка  на пятку на горохе  (рисе, каштанах).  4. Спортивные  упражнения с  элементами баскетбола.  5. «Кто дальше  прыгнет».  6. «Сбей кеглю» -  городки».  7. Прыжки в длину с  места.  8. Отбивание мяча  двумя руками о землю. | «Магазин»  (Макеева стр. - 27 «Вопросы»;  «Аптека» (что укрепляет наше здоровье);  «Колобок» с  использованием  оздоровитель ног  о коврика. | «День  имининника».  Игры-  развлечения с  Петрушкой,  Скоморохом.  Вечер  спортивных  развлечений.  (Подвижные  игры,  упражнения,  хороводы по  желанию  детей) |

**Ноябрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы; * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями. |
| Подвижные игры,  настольные игры,  игры малой  подвижности,  хороводы (с танц.  движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-  забавы. | Спортивные  игры  и упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с  имитационными  упражнениями . | Активный отдых,  физкультурный  досуг. |
| 1 . Эмоциональное  общение с феей Витаминкой -  беседа «Целебные  свойства шиповника».  2. Беседа с гномом  Здоровячком «Что мешает здоровью»  Д/и «Полезное и вредное».  3. Конкурс  «Чистюль» с феей Чистюлей (внешний вид детей),  4. Эмоциональное общение с феечкой Витаминкой - беседа на тему  «Чем полезны лимон и апельсин».  5. Рассмотреть альбом «Виды спорта».  6.Беседа «Что укрепляет наше  здоровье» (наш фито-бар | Подвижные игры:  «Курочки» - бег,  «Гуси - лебеди» - бег врассыпную,  «Догони мяч»,  «Кот и мыши»,  «Выше ноги от земли»,  «Перепрыгни ямку»,  «Перелетные ПТИЦЫ»,  «Бездомный заяц».  Игры малой подвижности:  «Найди и промолчи»,  «Мы шли, шли, шли...»,  «Мяч бросай, день недели называй»,  «Найди игрушку».  Хороводы:  «Огород»,  «Паучок» - закрепление  Танцевальных движений;  «В темном лесе» - дразнилка с движениями;  «Осень просим» - на стихи  Благининой. | Игры-аттракционы  с мячами:  «попади в кольцо», «Сбей кеглю», «Попади в корзину»;  с обручами:  «Прокати не  урони», «С кочки  на кочку».  с кольцебросом:  «Кто больше»,  «Кто быстрее и ловчее»;  эстафеты:  с мячами, с прыгалками, «копытцами»;  соревнования:  «Кто самый  ловкий»:  - ходьба по  скамейке;  - прыжки;  - добеги до цели;  - кто дальше  пропрыгает  (скакалка). | 1 . Упражнения с Элементами баскетбола;  2. Упражнения с элементами футбола;  3. Катание на велосипеде;  4. «Классы» -  прыжки;  5. «Сбей фигуру» - бросать биту сбоку;  6. Подвижная игра «Защити товарища» - метание. | 1 . «Теремок» с подвижной игрой «Ловишки».  2. «Заюшкина  избушка» с подвижной игрой  «У медведя во бору», «Хитрая лиса».  3. «Туристический  ПОХОД». | Физкультурный  досуг «В сказочном лесу», к тематической неделе «Что за чудо эти сказки».  Вечер спортивных  развлечений.  Подвижная игра  «шишки» - бег.  «Прокати – не урони» -прокатывание  обруча.  «Ручеек» -наклоны.  «Кто дальше» - прыжки с места».  «Курочки и лиса» -бег.  Хоровод «В темном лесе». | Консультации.  «Формировани  е привычки к  здоровому  образу жизни».  (с подгр.)  «Секреты  физического  воспитания  детей 5-6 лет». |

Декабрь.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы; * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с |
| Подвижные игры,  настольные игры,  игры малой  подвижности,  хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры  и упражнения | Сюжетно-ролевая  игра с  имитационными  упражнениями. | Активный отдых,  физкультурный  досуг. | родителями. |
|  |
| 1. Конкурс  «Чистюль» с феечкой Чистюлькой на самое чистое полотенце.  2. Беседа «Наши внутренние органы» с  Гномиком Здоровячком.  И.М.П. «Наши внутренние органы».  3. «Магазин» (тест гномика Здоровячка  (Макеева с. 27)  4, Д/и «Полезные  и вредные продукты» (с прыжками).  5. Конкурс «Чистюль» «Чья постель лучше всех заправлена»  6. Имитационные движения: чистим зубы, пьем чай, причесываемся (мышечная память).  7. Рассматривать альбом «Зимние виды спорта». Д/и «Кому что нужно»  8. Эмоциональное  общение с  гномиком Здоровячком «Прислушайся к своему организму». |  |
| Подвижные игры.  «Успей догнать» -  бег.  «Два мороза».  «Быстро возьми, быстро положи».  «Кого назвали,  ЛОВИ МЯЧ».  «Охотники и звери».  «Зайцы и волки».  «Горелки».  «Лесные дорожки».  «Соломки»,  «Тройки».  Хороводы:  «Зимушка -зима»,  «Как на тоненький  ледок», «Хоровод зверей» - имитация движений, повадок.  «Каравай» - со  снеговиком.  Игры малой подвижности. «Наши внутренние органы» -приседание. «Полезное -вредное»-  прыжки. «Найдем цыпленка». «Найди свой цвет». | Игры - забавы:  «Айболит и змея».  «Дуб дубок,  выручай, дружок».  «Заячьи горелки».  «Зеваки».  «Делай как я».  Эстафеты:  1. «Водоносы».  2. «Лягушки».  3. «Переправа»,  4. «прыжковая  карусель».  5. Бег змейкой  между санками,  перешагивание  через них.  не тронулись с места;  «Гонки санок» катить сзади. | 1. «Лови, бросай, упасть не давай».  2, «Лабиринт» - катание на санках.  3. «Зайки- прыгуны» -  прыжки на 2-х ногах.  4. «Кролики» - подлезание под Дугу,  5 . Учить детей стоять на коньках, ходить (по  асфальту).  Упражнения  «Пружинка»,  «Цапля»,  «Сделай фигуру»,  «Подними предмет».  Упражнения с  санками.  встать на них,  сойти, чтобы они | ! . «Магазин» - тест  гнома Здоровячка «Макеева стр.27)  2, «Прогулка в лесу» с подвижной игрой «Ловишки».  «Сбей шишку» -  метание. «перепрыгни через шишку» - прыжки.  4, «Лесничий» с подвижными играми по желанию детей.  5, «Айболит в лесу» с  Подвижными играми «Волк и зайцы», «Хитрая лиса», «С кочки на кочку». | 1. «Новогодний  карнавал».  Хороводы, подвижные игры, забавы с Дедом Морозом и  Снегурочкой.  2. Тематический День Здоровья, подвижные игры , развлечения по  желанию детей (кольцеброс, прыгалки, «лыжи» из пластика. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Январь.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы"; * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями. |
| Подвижные игры,  настольные игры,  игры малой  подвижности,  хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы,  игры-забавы. | Спортивные игры  и упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с  имитационными  упражнениями . | Активный отдых,  физкультурный  досуг. |
| 1 . Чтение  «Приключения Бобра Суперзуба» беседа с гномом Здоровячком по содержанию.  2. Творческое задание на ритм: на счет 1 и 3 - топнуть ногой,  2 и 4 - хлопнуть в ладоши.  3 . Конкурс «Чистюль» «У кого самые чистые уши, подстрижены ногти». Беседа «Зачем за этим нужно следить?».  4. Беседа с феей  Витаминной «Почему мы принимаем  витамины»  Д/и «как мы  устроены» | Подвижные игры.  1 . «Мыши в кладовой» - лазанье под шнуром.  2. «Из обруча в обруч» - прыжки.  3 . «Лягушки» - прыжки.  4. «Змейка» - бег.  5. «Бездомный заяц» - бег.  6. «У медведя во бору» - приседания, наклоны.  7. «Зайцы и волк» - прыжки.  Игры малой  ПОДВИЖНОСТИ.  1 . «Найди свой  цвет» (платочки 3-  х цветов).  2. «Слушай  сигнал» - ходьба и  медленный бег. 3. «Угадай, кто как кричит».  Хороводы.  1. «Как на тоненький ледок»  2. «По лесу по дремучему»  3. «Зимние игры». Хороводы по желанию детей вокруг поделок из снега. | Эстафеты.  1 . «Перебрось мяч» - бросить и поймать мяч.  2. «Не задень» - ходьба и бег между предметами  (на 40 см).  3 .«Через шнур» - прыжки (на 50 см).  «Ловкие белочки» - прыжки.  Аттракционы,  забавы.  1. «Достань предмет» - прыжки.  2. «Прокати мяч 2-мя руками перед собой (5 м).  3. «Поймай  снежинку» - прыжки на 2-х ногах, хлопки над головой.  4. «Найдем снегурочку» - по ориентиру. | 1 . «Прокати не урони» - прокатывание  обруча.  2. Бег змейкой между санками.  3. Катание на санках - лежа на животе.  4. Катание на санках - парами.  5. Научить ходить на лыжах.  6. Ходьба на лыжах (в группе).  П/и «Догонялки»  7. Коньки:  «Неваляшка».  «Елочка»  Скольжение по дорожке - скользить держась за веревку.  «Подними предмет».  П/и «Гонки с шайбой», «Шайба-тир». | 1 . «Аптека» - с  феей Витаминной.  2. «Зимовье  зверей» с п/и «У  медведя во бору».  «Кто дальше бросит» - метание в цель.  «Найдем волков» - бег.  3 . «Зимние забавы  в лесу».  П/и «Веселые  снежинки» - бег.  «Сбей шишку» — метание.  «прыжки к елке» -  прыжки на 2-х  ногах.  «Поймай» -глазомер, П/и «Челночок». Упражнение «Кто больше соберет снежков» (метание в корзину). Хоровод «Как на тоненький ледок». | Спортивные  развлечения.  Хороводы по  желанию детей.  П/и «Лабиринт» -  бег между  сугробами.  Упражнения,  «Не урони» -  скольжение по  ледяной дорожке.  «Проезжай - бери»  - катание на  санках.  «Сбей ведро у  снеговика» -  метание.  «Змейка» -  медленный бег.  (на улице).  Вечер спортивных  развлечений.  П/и «Мышеловка»  - бег.  Упражнение | Папка *-*  раскладка  «Как  закаливать  ребенка». |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Февраль.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы; * занятия. |  |  | МЕРОПРИЯТИЯ |  |  | Работа с  родителями. |
| Подвижные игры,  настольные игры,  игры малой  подвижности,  хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-  забавы. | Спортивные игры  и упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с  имитационными  упражнениями. | Активный отдых,  физкультурный  досуг. |
| 1 . Конкурс  «Чистюль» «Как  нужно правильно  чистить зубы» .  2. Беседа с феей  Витаминной «Что  полезного в  овощах».  3. Беседа с гномом  Здоровячком  «Зачем следить за  своим здоровьем»  4. Д/и «Наши  внутренние  органы». | Подвижные игры.  «Челночок».  «Пятнашки».  «Платок».  «Мышка и две  кошки».  «Охотники и  звери».  «Уголки».  «Кто самый  меткий».  «Улитка».  «Метель и  солнце».  «Защита  крепости».  Игры малой  подвижности.  «Краски».  «Море  волнуется...».  «Камешек».  «Узнай по  голосу».  «Найди и  промолчи».  «Что изменилось».  Хороводы,  «Ровным кругом».  «Круг -  кружочек».  «Как на тоненький  ледок».  «Улитка». | Игры-  аттракционы.  «Перенеси  льдинку».  На санках:  «Черепахи».  «Кто быстрее на  одной лыже».  «Кто быстрей».  Забавы.  П/и «Льдинки».  «Ветер и мороз».  «Гонки за  шайбой».  Эстафета со  снежками.  - метание;  - прокатывание;  - передай другому. | Катание с горки на  санках.  Упражнение  «Стоять на санках  на 2-х ногах»;  обучение катанию  на коньках;  катание на санках  с горки;  лежа на спине.  «Кегельбан на  льду» - сбивать  кегли ледяной  булавой.  «Кто самый  быстрый» - ходьба  на лыжах.  Элементы хоккея.  «Загони льдинку в  ворота».  «Не пропусти  льдинку».  Упражнение на  ледяных  дорожках.  «Кто быстрей».  «Передай  другому».  «Попади в цель».  «Подними  снежок».  «Ходьба на  лыжах».  «Попробуй  догони». | 1 .«Волк и семеро  козлят» с п/и по  желанию детей.  2. «Три  поросенка».  П/и «Дорожки».  «Катание с горки».  «Поросята и волк»  (под музыкальное  сопровождение).  3. «Домашние  животные».  П/и «Кошки -  мышки».  «Коза- дереза».  «Лошадки». | 1. Тематический  день:  «Зимние катания»  П/и «Мороз  Красный нос».  «Заморожу»,  Эстафеты на  санках.  1) лежа на животе,  отталкиваясь  руками;  2) сидя,  отталкиваясь  пятками;  3) парные гонки.  (на улице)  Зимний  спортивный  праздник.  «Снежная  королева».  П/и «Ловишки с  лентами».  Конкурс:  1) «Кто быстрее?».  2) «Кто сильнее?».  3) «Дружные ли вы?» (п/и «Карусель») | 1 . Папка -  раскладка  «Возрастные  особенности  детей.»  2. Консультация  «Одежда детей в  зимний период». |
|  |

Март.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы; * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями. |
| Подвижные игры,  настольные игры,  игры малой  подвижности,  хороводы  (с танц.движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-  забавы. | Спортивные игры  и упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с  имитационными  упражнениями. | Активный отдых,  физкультурный  досуг. |
| 1 .Конкурс  «Чистюль» с феей Чистюлькой «Кто самый опрятный».  2. Беседа с гномом  Здоровячком «Что укрепляет наше здоровье».  З.Д/и «Полезное и вредное».  4. Загадки.  5. Рассмотреть  альбом «Виды спорта».  6. Беседа с феей Витаминкой «Зачем нужны витамины».  7. Д/и «Наши внутренние органы». | Игры малой  подвижности.  1. «Найдем зайчонка».  2. «Краски».  3. «Летает –не летает».  4. «Молчанка».  5. «Море волнуется».  6. «Съедобное – не съедобное».  Подвижные игры.  1. «Затейники». - бег.  2. «Встречные перебежки»-бег.  3. «Охотники и зайцы».  4. «Попади в обруч»-метание.  5. «Сбей кеглю»-  метание.  6. «Пожарные на ученье» - лазанье,  7. «Кто скорее до флажка» - лазанье.  8. «Классы» - прыжки.  9. «С кочки на кочку» - прыжки.  Хороводы.  1. «Огород» - с танцевальными движениями.  2. «По лесу по дремучему» - с танц. движениями.  3. «Паучок».  4. «Каравай». | Эстафеты -  аттракционы.  1, «Дорожка препятствий».  2. «Пронеси яблоко, не задев кубик».  3. «Забрось в кольцо». Забавы.  1, «Волшебный прутик.  2. «Заглянула в гости к нам скакалка». | 1 . С элементами  бадбинтона:  Учить отбивать  валанчик  ракеткой.  2. Городки:  выучить 2 фигуры,  учить выбивать с  полукона (2-Зм.)  3. Элементы  футбола: учить  обводить мяч  вокруг предметов.  П/и «Попади в  ворота»  «Передай мяч»  4. Отбивание мяча  от пола.  5, «Медведи» -  подлезание под  дугу. | 1 . «Волк и семеро  козлят».  П/и  «С кочки на  кочку».  «Через ручеек».  «Волк ловит  козлят».  2. «Путешествие  по Сейму на  пароходе».  П/и  «Найди свою  пару».  «Кто быстрее до  флажка».  «С кочки на  кочку».  «Попади в круг». | Спортивный  досуг.  «Еще не все  метели улетели».  Вечер спортивных  развлечений.  «Карусели».  «Стадо».  «Прыжки в  мешках».  «перетяжки на  палках».  «Жмурки». | Папка - раскладка.  «Школа  Мойдодыра».  (по воспитанию  культурно-  гигиенических  навыков). |
|  |

Май.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические  - беседы; - занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями. |
|  | Подвижные игры, настольные игры, игры малой подвижности, хороводы (с танц, движ.) | Эстафеты, игры-атракционы, игры-забавы. | Спортивные игры и упражнения. | Сюжетно-ролевая игра с имитационными упражнениями . | Активный отдых, физкультурный досуг. |  |
| 1 . Беседа с гномом Здоровячком «Главные врачи кожи».  2. Чтение детям стихотв. К. Чуковского «Обжора». Д/и «Сделай правильный выбор». (Макеева стр. 78) 3. Беседа с бобром Суперзубом «почему нужно следить за зубами». «Как победить кариес». | Игры малой подвижности.  1. «Кто позвал».  2. «Что изменилось».  3. «Краски».  4. «Молчанка».  5. «Летит- не летит».  6. «Слушай бубен» - коррегирующая ходьба.  7. «Узнай по голосу».  Подвижные игры.  1 . «Лягушки и цапля» - прыжки.  2. «Лиса в курятнике» - бег  3. «Кто больше пропрыгает» - с прыгалками.  4. «Перебрось -поймай» -перебрасывание  мяча разными способами.  5. «Перелет птиц» - бег.  6. «Сбей мяч» метание.  7. «Мышеловка» -бег.  8. «Парный бег» - бег.  Хороводы.  1. «Хоровод зверей - имитация движений.  2. «Каравай» - с именинниками.  3. «Золотые ворота»  4. «Приглашение»  - закрепление танц. движений. | Эстафеты.  1 . «Кто быстрей» -бег,  2. «Принеси картошку» -прыжки.  3. «Собери матрешку».  Аттракционы.,  игры, забавы.  1 . «Айболит и змея».  2. «Поймай бабочку».  3. «Найди цветок» — ориентир от себя. 4. «Кто быстрей оденется». | Катание на велосипеде. «Кто быстрей по прямой». «Сделай поворот». «Катание на самокате». Элементы футбола. «Прокати мяч». «передай другому». Элементы  баскетбола. «Веди мяч левой и правой рукой». «Попади в корзину двумя руками от груди.» | 1. «Заюшкина избушка» -имитация движений.  2. «Туристический поход».  Упражнения: «Через реку» - по ребристой доске.  «Через тоннель» -ползанье.  П/и «С кочки на кочку» - прыжки. «Принеси флажок» -бег.  Игры малой подвижности. «Кого не стало». | Спортивный досуг. «Поймаем солнечные зайчики».  Упражнение «Лучики».  П/и «Догони пару» - бег.  «Точно в цель» -метание.  «Лягушки» -прыжки на двух ногах  «Слушай сигнал» - чередование ходьбы и бега.  Вечер спортивных развлечений.  П/и «Мяч в кругу» «Удочка» -прыжки. «Бездомный заяц» -бег.  «У медведя во  бору».  «Челночок».  «Найди и промолчи». | Советы родителям: «Как можно укрепить здоровье ребенка за летний период» |
|  |  |  |  |

**6 - 7 лет**

Сентябрь.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические  беседы;  занятия | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями |
| Подвижные игры.  настольные, игры малой  подвижности, хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы.  игры-забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с имитацион-  ными упражне-  ниями. | Активный отдых,  физкультурный  отдых. |
| 1. Рассмотреть альбом  «Мы сами» - режим дня.  2.Беседа с гномом Здоровяком из серии  «Здоровая пища для всей  семьи.»  3. Советы доктора Айболита «Как бороться  с икотой».  4. Эмоциональное общение с гномом. Здоровячком «Солнце. воздух и вода – наши лучшие друзья».  5. Д/п «Полезное и  вредное». | Хороводы:  «Что там осень при-  несла»  «В темном лесе ...»  «Кострома»  «Золотые ворота»  Игры мал./подвиж:  принеси мяч;  съедобное -несъедобное;  лови бросай - день  недели называй,  Найди и промолчи;  Узнай по голосу.  ПУ игры:  догони пару;  перелет птиц;  волк во рву;  горелки:  лиса в курятнике  дорожки;  охотники и звери  прокати не урони. | Эстафеты:  «Кто больше забросит мячей в корзину»;  «Дорожка  препятствий»;  «Собери цветок»;  «Хромая ворона»;  «Вертушки».  Игры-забавы, аттракционы: кто быстрей перенесет мяч;  «Из обруча в обруч»;  «Городки»;  «Велосипедик  Кгы». | Эл. Баскетбола:  отбей мяч; попадав корзину;  передай.  Эл. Футбола: обведи мяч вокруг кубика; забей в ворота; отними мяч; игра в паре. | «Рыцарский турнир» попади в цель;  «Бельбоке»;  перетяни канат;  «Копытца»;  «Тоннель».  «Заюшкина избуш-  ка»  «Болотце»;  «У медведя во бору»;  «Хитрая лиса» | День «Здоровья»  Игры-забавы,  аттракционы с гн.  Здоровячкой.  из обруча в  обруч;  пронеси и  урони;  вертушки;  золотые ворота. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Октябрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями |
| Подвижные игры.  настольные, игры малой подвижности, хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы. игры-забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с имитационными упражнениями. | Активный  отдых, физкультурный отдых. |
| 1 .Эмоциональное  общение с Витаминкой: «Зачем мы принимаем витамины».  2. Беседа «Зачем мы чистим зубы».  3. Беседа с гн. Здоровячком и разучивание ЛФК по профилактике плоскостопия. (Уроки здоровья.)  4. Конкурсы «чистюль»;  -самая аккуратная  постель;  -«чистые уши». | Хороводы:  «Назови кто поет».  «Карусели»  «Подарки»  «Мы пилоты»  «Ах вы сени»-с движениями и словами  «По лесу по дремучему»-  с танц. движениями  Игры малоподвиж.:  1 .Мы шли, шли, шли . . .  2.Полезное-вредное  З.Что изменилось  4.Море волнуется  5. Выполни задание  Подвижигры:  «Мы мороза не боимся»-  бег  «Скок-поскок»  «Кто быстрее принесет»  «Лягушки и цыплята»  «Совушка»  «Коршун и наседка»  «Болотце» | Игры-забавы, аттрак-  ционы:  «Водоносы»  «Собери цветок»  «Из обруча в обруч»  игры с мячами, скакалками и обручами  пожеланию детей.  Эстафеты:  «Чья команда забро-  сит больще мячей»  «Дорожка препят-  ствий»  «Самый ловкий»  (метание)  «Кто дальше прыг-  нет» | Катание на велосипеде;  1.по прямой  2. торможение  Городки:  1.сбей фигуру  2. самый ловкий  Эл. Футбола;  1. передай мяч  2. забей гол  3. проведи мяч между предметами | «Аптека Айболита»-имитация  движений животных.  «Репка» - бег, прыжки.  «Веселый светофо-  рик»-п/и по желанию детей. | Вечер спорт.  развлечений:  1. собери мат-решку  2. кто сильней?  3. Водоносы  , 4. Кострома  5. прокати мяч  в ворота. |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы; * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями |
| Подвижные игры.  настольные, игры  малой подвижности.  хороводы (с танц.движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-  забавы. | Спортивные  игры и  упражнения. | Сюжетно-  ролевая игра с  имитационными  упражнениями. | Активный отдых.  физкультурный  отдых. |
| 1. Конкурс «Чистюль» с феечкой Чистюлькой  -самое чистое полотенце;  -самая чистая расческа  2.Беседы с гн. Здоровячком:  -чем опасен холодный  воздух;  -с ф. Витаминной «Наш  фитобар»-что поможет  организму во время боле-  зни.  3. Рассмотреть альбом  «Целебные растения» | Хоровод:  «Осень к нам пришла» - с танцевальными движениями.  П/и:  -«Перелет птиц»  -«Охотнки и звери»  -«Прокати-не урони»  -«Совушка»-бег  -«Жмурки» -бег  -«Мышеловка»  -«Кто больше отобьет»  Игры мало/подвижные.:  -«Найди и промолчи»  -«Испорчен. Телефон»  -«Узнай по описанию»  -«Море волнуется» | Эстафеты:  -«Чье звено быстрее»  -«Догони пару»  -«Хромая ворона»  -«Кто больше соберет»  -«Кто дальше бросит»  Игры-забавы и  аттракционы:  -«Веселая скакалка в  гости к нам пришла»  -«Мой веселый звон-  кий мяч»  -«Дружные ребята» | Городки:  -«Бей фигуру»  -«Попади в цель»  Эл. Футбола:  -«Отбей мяч  левой (правой  ногой)»  -«Отбей мяч в  движении (стоя  на месте)»  -«Забей гол» | Творчес. игра  «Кукольный  театр»-хороводы по  желанию детей.  «Путешествие  в Африку'»  игры с обручами, скакалками | 1. Спорт. Досуг  «День именника»  игры развивающие.  п/и, хороводы с  Белоснежкой и клоуном.  2. День «Здоровья» с  гн. Здоровячком  -«Тропинки»  -«К названному  дереву беги»  -«Из обруча в обруч»  -«Перестрелки»-метание  -хоровод «В темном лесе есть избушка» |  |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями |
| Подвижные игры.  настольные, игры  малой подвижности.  хороводы (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы, игры-  забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с имитационными упражнениями. | Активный отдых.  физкультурный  отдых. |
| 1 .Конкурс «Чистюль» с феечкой Чистюлькой:  -самая красивая постель;  -самый аккуратный(порядок в шкафчиках).  2 .Рассматривание альбома «Зимние виды спорта».  Д/и «Кому что нужно».  3. Беседы с гн. Здо-  ровячком:  -«Забочусь о своем зрении» (разучить упражнения для мышц глаз. Уроки здоровья.)  4 . Эмоцональное общение с феечкой Витаминкой:  «Что полезно нашему организму». | Подвижные игры:  «Лесные тропинки»  «Охота»  «Бездомный заяц»  «Попади...»  «Прокати не урони»  «Два мороза»  Игры м/подвижные:  «Найди свою пару»  «Съедобное - не съедобное»  «Узнай по голосу»  «Что изменилось»  «Ориентир от себя»  Хороводы:  «Каравай с именинником»  «Хоровод зверей»-  имитация движений  «Зимушка зима» | Аттракционы и  забавы:  -с кольцебросом;  -со скакалками;  -Дартс;  -«Мы веселые  ребята».  Эстафеты:  -«Гусеница»;  -из обруча в обруч;  -«Прокати мяч»;  -«Лягушки»;  -«Сбей кегли»;  -ходьба на «копыт-  цах». | 1. Упражнения с санками:  -гонки в парах;  -встать на санках, сойти -  равновесие;  -катание лежа на животе;  -бег между санками;  -«Змейка»;  2.Метание:  -«Перестрелки» ;  -«Сбей ведро у снеговика»;  -«Защита крепости».  3. Упражнения с ко-  ньками:  -подними предмет;  -переступи игрушку;  -сделай фигуру.  4.Подлезание под дугу:  -«Берлога»;  -«Достань мышонка»;  5. «Хромая ворона» -  прыжки на 1 (2) ногах.  6. Отбивание мяча. | 1. «Лесничий» п/игра  по желанию детей.  2.«Волк и семеро  козлят»:  -прыжки;  -бег;  - метание.  3 .«Аптека»-уточнение знаний о лекарствах травах и ягодах  (с фееечкой Витаминкой).  4. «Рыцарский турнир»:  -дартс;  -собери снеговика;  -принеси мяч  -прыжки. | 1. «Новогодний карнавал»-развлечения, хороводы, аттракционы с Дедом Морозом и Снегурочкой.  2.Вечер  развлечений «Мы  веселые ребята»:  -дартс  -глазомер;  -перетягивание ка-  ната;  -ходьба на «лыжах»;  -попади в ворога-  прокатывание мяча;  -хоровод «Повторяй  за мной». |  |

**ЯНВАРЬ.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями |
| Подвижные игры,  настольные, игры  малой подвижности,  хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы. игры-  забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая игра  с имитационными  упражнениями. | Активный отдых.  физкультурный  отдых. |
| 1. Занимательные беседы из серии «Забочусь о своем здоровье»-о пользе солнца, воздуха, воды и спорта.  2. Конкурс «Чистюль» с феечкой Чистюлькой.  -чистота ногтей, ушей  -самое чистое полотенце  3 .Рассмотреть альбом «Полезное-вредное» . Д/игра «Выбери сам».  4. Эмоциональное общение с ф.Витаминкой «Что  полезного в овощах» | П/игры: Стадо -бег  «Каменные стены»  «Мышеловка»  «Хромая ворона» -прыжки  «Быстро возьми,  быстро принеси»  М/ подвижные игры:  «Лови , бросай, день  недели называй»  «Кого не стало»  «Море волнуется ...»  «Полезное-вредное»  «Ходьба на носках и  пятках по коврику» | Аттракционы и забавы:  -догони жару на санках;  -перенеси льдинку (бег);  -прыжки через большую скакалку;  -поймай снежинку;  -не задень (ходьба между предметами)  Эстафеты:  -бег змейкой между льдинками;  -перешагивание санок;  -поймай снежок  (ловля и бросание снежков);  -чья команда быстрей (бег). | 1. Элементы хоккея:  -гонки с шайбой;  -тир (попадание льдинкой);  2. Упражнения на лыжах:  -скольжение на одной лыже;  -скользить на 2-ух лыжах  отталкиваясь палками;  -шире шаг.  3. Катание на санках лежа на животе:  -катание парами на  перегонки.  4.Породолжать учить  ходить на коньках:  -пружинки;  -цапельки.  5. «Медведь в берлоге»  6. Прокатывание обруча. | 1 .«Семья»-здоровый  образ жизни  2. «Айболит»-  «Тоннелъ»  «Мостик»  «Бельбоке»  «Мышеловка» | 1 «День здоровья»  «Вертушки»  «Сделаем снеговика»  «Лабиринт»  «Сбей предмет»  (скольжение по дорожке)  «Два мороза»  2. Спортивные развлечения:  п/и и хороводы по  желанию детей. |  |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа  с родителями |
| Подвижные игры,  настольные, игры малой  подвижности, хороводы (с  танц. движ.) | Эстафеты, игры-аттракционы, игры-забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с имитационными упражнениями. | Активный отдых.  физкультурный  отдых. |
| 1 .Чтение книги  «Новые приключения Бобра«Суперзуба»».  2.Беседа с бобром  Суперзубом -«Почему нужно следить за зубами»  3. Беседа с гн. Здоровячком «Что защитит наш организм от болезней»-наш фито- бар.  4.Д/И «Полезное и  вредное | Хороводы: по желанию детей вокруг построек из снега.  «Кака на тоненький ледок»  «Улитка»  «По лесу по дремучему»-с  Танцевальными движениями.  П/игры:  «Третий лишний»  «Два мороза»  «Тройка», «Попади в цель»,  «Перестрелки», «Допрыгай  до снеговика», «Мышеловка», «Выше ноги от земли»  Мало подвиж. игры:  1 . «Узнай по голосу»  2. «Что изменилось»  3. «Наши внутренние  органы -приседания»  4. «Краски» | Эстафеты:  -попади в цель;  -забей в ворота;  -кто быстрей (прыжки);  -слалом (лыжи).  Игры, аттракционы -забавы:  -прокати мяч 2-мя руками перед собой(5 м)  -«Айболит и звери»  -«Поймай снежинку»  (прыжки на двух ногах, хлопки над головой)  -кто быстрей слепит  снеговика  -«Прощание с метелями» | 1. Санки:  «Лабиринт»  «Устоять на двух ногах, сойти»  «Катанье с горки»  2. Элементы хоккея:  «Кто дальше прокатиться»  «Передай пас»  «Попади в ворота»  «Не пропусти льдинку»  3 . «Прыгуны»- прыжки  на 2-х ногах.  4. Отбивание мяча от пола одной рукой  (двумя)  5. Городки «на льду»  6. Парте - меткость, глазомер.  7. Упражнения на лыжах:  «Не задень»  «Кто быстрей» | 1.«Репка»-бег.  2. «Домашние животные»:  -мостик-ребристая  доска;  -водоносы;  -принеси флажок-бег.  3. «Магазин»  (Макеева стр. 27).  4. Творческая игра  «Российская армия» | 1 .«Спортивный  досуг»  «Сам себе я помогу, здоровье свое сохраню»  «Золотые ворота»  «прокати мяч в ворота» (прокатывание)  «Принеси мяч» (бег)  «Лягушки» (прыжки)  «Бельбоки»  (хоровод по желанию детей) |  |

**Март.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические  беседы,  занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | |  |
|  | | | | |  |
| Подвижные игры.  настольные, игры малой  подвижности, хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  аттракционы. игры-  забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с имитацион-  ными упражнениями. | Активный отдых,  физкультурный  отдых. | Работа с  родителя  ми |
| 1 .Беседа с бобром  Суперзубом «Как  победить кариес».  2.Д/и «Что для этого  лучше делать»- из  серии «Главные  враги кожи». (Уроки  здоровья.)  3 . Эмоциональоне  общение с феечкой  Витаминкой «Чем  полезен лимон и  апельсин».  4. Конкурс  «Чистюль» -  внешний вид детей. | Хороводы: «Подарки»-с  движениями. «Кострома»,  «Золотые ворота»  «По лесу по дремучему»-  с танц. движениями.  «Дед с бородой»- с движ.  и словами.  Игры м/подвижные.  «Покажи жестами»  «Летает, прыгает.  ползает, бегает»  «Краски»  «Нади и промолчи»  Подв./ игры.  «Совушка» -бег  «Перемени предмет» -бег  «Кто быстрей докатит  предмет до флажка»  «Волк во рву»-прыжки  «Лягушки и цапля» -  прыжки. | И/забавы,  аттракционы.  «Встреча друзей»  «Волшебные косички»  «Слоник-нащ дружок»  «Дорожка  препятствий»  «Путешествие в весну»  Эстафеты.  «Принеси не урони»  «Собери цветок»  «Попади в корзину»  «Из обруча в обруч»  «Веселые  соревнования» | Катание на  велосипеде:  -по прямой;  -быстро остановись  (торможение)  Элементы футбола.  -проведи мяч между  предметами  -сбей кубик  -забей гол  Элементы баскетбола.  -передай мяч (от груди-  двумя руками, от плеча  - одной рукой)  -поймай мяч (на разной  высоте)  -попади в корзину  Городки.  -сбей фигуру  -назови фигуру | 1. «Веселый  светофорик»  2.«3аюшкина  избушка»-с подв.  играми.  «Вертушки»  «Лиса и куры»  «Догони пару»  3. «Колобок» - с  использованием  корреагир. дорожки.  оздоровительного  коврика, -бельбоке. | 1 .Тематич день.  «Еще не все метели  улетели»-  спортивные  упражнения, п\и и  хороводы с мячами.  обручами, прыгал-  ками.  2.Вечер развле-  чений.  «Кто быстрей»-  поскоки.  «Стадо»-бег  «Ручеек»  «Кто болыне»-  метание  «Бохото»-прыжки |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Апрель.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с родителями |
| Подвижные игры, настольные, игры малой подвижности, хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-аттракционы,  игры-забавы. | Спортивные игры и упражнения. | Сюжетно-ролевая игра с имитационными упражнениями. | Активный отдых, физкультурный отдых. |
| 1 . Эмоциональное общение с феечкой Витаминкой «Целебные свойства шиповника».  2.Беседа, что помогает человеку быть здоровым (физкультура и спорт).  З.С гномиком здоровячком разучить ЛФК по профилактике плоскостопия .  4 .Прослушивание аудизаписей шума дождя, пения птиц и т.д. -тренировка правого полушария головного мозга. | Хороводы:  «Коляда»  «Ах вы сени»- с движеними  и словами  «Подарки»  «В темном лесе..»  «Золотые ворота»  Игры мало подвижные:  «Замри» «Мы шли., шли ...»  «Найди и промолчи»  «Кого не стало»  «Сделай правильно»  «Узнай по голосу»  Подвижные игры:  «Ловишки»-бег  «Мышеловка»-бег  «Каменные стены»-бег  «Тоннель»-лазанье  «В берлогу» -ползанье  «Попади в цель»-метание  «Поймай мяч» -ловля мяча  «Болото»-прыжки  «С кочки на кочку»- | Эстафеты:  «Кто больше мячей забросит в корзину»  «Кто дальше прыгнет»-с места  «Кто быстрей»-бег  «Сбей кубик»- метание  Аттракционы,  Игры забавы:  «Поймай кузнечика»  «Волшебная прыгалка»-игры с большой скакалкой. | 1.Эл. баскетбола:  -передай мяч  -попади в корзину  -отбей мяч от пола в  движении  2.Эл. футбола:  -обведи вокруг  предмета  -передай мяч  3. Городки:  -сбей фигуру  4 . корригирующая  ходьба:  -по «коврику  здоровья»  -перекаты с носка на пятку  -по «волшебной тропинке»  -на носках, пятках. разных сторонах  стопы. | 1.«Репка»-бег.  2.«Волк и семеро козлят»  -п\и по  желанию детей  3 .«Рыцарский  турнир»  -дартс  -водоносы  -кто дальше -  прыжки | Вечер - развлечений  1. «Хромая ворона»-  прыжки  2. «Прокати мяч в ворота»  3. «Принеси картошку»  4. «Попади в  мишень»-  меткость |  |
|  |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. |  |  | МЕРОПРИЯТИЯ |  |  | Работа с  родителями. |
| Подвижные игры, настольные игры, игры малой подвижности, хороводы (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-атракционы, игры-забавы. | Спортивные игры и упражнения. | Сюжетно-ролевая игра с имитационными упражнениями. | Активный отдых, физкультурный  досуг. |
| 1. Беседа с гномом  Здоровячком «Как  мы устроены. Наш скелет». 2. Рассматривание и обсуждение картинок из книги  П. Юдина «Главное чудо света». 3 . Беседа с феей Витаминкой «Сердце я свое сберегу, сам себе я помогу» (А. Щербак, стр. 59). (прослушивание  фонограммы биения  человеческого сердца). | Игры малой  подвижности.  1 . «Море волнуется». 2. «Найди и промолчи». 3. «Кого не стало».  4. «Узнай по голосу». 5. «Смена место-вежливые слова. 6. «Лови, бросай -дни недели называй.» Подвижные игры. 1. «Гуси-лебеди». 2. «Филин и  пташки» - бег. 3. «Воробышки и  кот» - прыжки. 4. «Не оставайся  на полу» -  прыжки.  5. «Охотники и зайцы» - метание,  6. «Подлезь под дугу» - лазанье.  7. «Через тоннель» - ползанье.  8. «Хитрая лиса» -бег.  9. «Встречные перебежки» - бег. Хороводы.  1. «Кострома»  2. «В темном лесе есть избушка».  3. «Подарки» - со словами, имитацией движений. | Эстафеты.  1 . «Чья команда  быстрей» -прыжки. 2. «У кого больше мячей» - метание в корзину.  3 , «Принеси мяч» -бег. Аттракционы, забавы. 1 , «Скакалочка -бросалочка» -игры со скакалкой. 2. «Быстрые лошадки». П/и с бегом по  желанию детей. 3. «Охотники».  «Кольцеброс». «Охотники и  звери» - метание.  «Коршун и циплята» - бег. | Элементы  футбола.  «Забей мяч в ворота». «Обведи мяч вокруг предмета». Бадбинтон.  «Отбей ракеткой». «Играть в паре с воспитателем». Городки. «Сбей кеглю». «Зайки -прыгуны» -прыжки на двух ногах. Упражнения на  профилактику плоскостопия.  «Копытца». Элементы  баскетбола.  «Передай мяч» -перебрасывание мяча двумя руками от груди. | 1 . «Почта для  зверей»  П/и «Веселые зайчата» - прыжки на двух ногах, 2. «Магазин». (Макеева стр. 27.  «Вопросы». | Спортивный  досуг.  «Знай свое тело». П/и «Мы веселые ребята» «Перебрось -поймай» - через  шнур высотой 1,2 - 1,4 м. «Кто больше соберет мячей». «Кто быстрей» -поскоки. «Точно в цель» -метание. | Консультация  «Закаливающие  процедуры для дошкольников» , |
|  |

**Май.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематические   * беседы, * занятия. | МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | Работа с  родителями |
| Подвижные игры.  настольные, игры малой  подвижности, хороводы  (с танц. движ.) | Эстафеты, игры-  атракционы. игры-  забавы. | Спортивные игры и  упражнения. | Сюжетно-ролевая  игра с имитацион-  ными упражне-  ниями. | Активный отдых.  физкультурный  отдых. |
| 1. Конкурс  «Чистюль»  -внешний вид  -самая аккуратная  постель  2.Беседа с гномиком  Зоровячком «Что  мешает здоровью»  Д\и «Полезное-  вредное»  З.Д\и «Части тела»  4.Д\и «Прислушайся  к своему организму» | Хороводы:  «Узнай по голосу»  «Весенний»  «Ах вы сени »-танц. движения со словами  «Подарики»  Игры м\подв.:  «Лови бросай - день  дедели называй»  «Что изменилось»  «Полезное-вредное»  «Найди и промолчи»  «Молчанка»  «Море волнуется»  «Выполни команду»  (коврик здоровья)  Подвижные игры:  «Перелет птиц»-лазанье  «Ловля обезьян»-лазанье  «Не попадешь»-прыжки  «Чье звено бысгрее»-бег  «Совушка»-бег  «Перемени предмет»-бег  «Волк во рву»-прыжки | Эстафеты:  «Кто больше забросит в корзину»  «Дорожка препятствий»  «Самый меткий»-  городки  «Кто победит»-эл.  футбола  «Бег»  Шаттракционы:  «Живая цель»  «Ежик»  «Мини волейбол»  «Челнок»  «Кто не играет -  тот не выигры-  вает» | Элементы настоль-  ного тенниса:  -подбрось-поймай  -ударь о стену  -отбей от стены  Элементы футбола:  -забей в ворота  -сбей кубик  -змейка  Элементы баскетбола:  -попади в корзину7  -передай мяч(от груди)  Городки:  -назови фигуру  -сбей фигуру | Игра-драм.  По сказке «Путешествие в Антарктиду»:  -кто быстрей-  пластиковые мячи  -охота-метание  дротиков  -через реку  -ходьба по  буму  «Муха-цокотуха» п/и  и упражнения по  желанию детей | Спортивный  досуг:  «Перебрось-  поймай»  «Попади в цель»-  метание  «Догони мяч»  «Принеси колечко»  Хоровод «Узнай по  голосу»  ВЫПУСКНОЙ  БАЛ. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |