

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ САД № 496 «ЗОЛУШКА» 630129 Г.НОВОСИБИРСК УЛ.РАССВЕТНАЯ 2/4
тел. 274-36-00, факс 274-15-39, e-mail ds_496@edu54.ru

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
протокол № 1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Балашова И.А.
Приказ № 15 от 31 августа 2026г.



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ № 4**

Новосибирск

Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на 2026-2027 учебный год во второй младшей группе № 4

Цель. Воспитать физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Воспитание привычки к здоровому образу жизни;
2. Содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности.
3. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
4. Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
5. Вовлекать родителей в совместную работу по привитию здорового образа жизни.

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
сентябрь	1. Утренняя гимнастика	Комплекс №1 Комплекс №2 с кубиками	ежедневно
	2. Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуре	2 раз в неделю
	3. Физическая культура на свежем воздухе	По перспективному плану	1 раз в неделю
	4. Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 1-2	ежедневно
	5. Дыхательная гимнастика	«Качели», «Дерево на ветру», «Надуй шарик», «Часики» «Волна», «Насос».	ежедневно
	6. Гимнастика для глаз	«На море» «Послушные глазки», «Белка», «Дождик», «Буратино», «Заяц».	ежедневно

	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Капуста», «Семья», «Ладушки-ладушки», «Мяч», «Грибы», «Дождик», «Ягоды». Физкультминутки: «Большой - маленький», «Ветер». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Ходжение по дорожкам - здоровья, положенным на пол» Артикуляционная гимнастика. Комплекс «Рыбка», «Бегемотик», «Улыбка», «Щенок».	ежедневно
	8.Подвижные игры.	1. Обучение: «Птичка и птенчики» (бег) 2. Закрепление: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 3. Упражнение: «Прокати мяч» (метание) 4. Усложнение: «Доползи до кегли» (лазанье) 5.Самостоятельная деятельность: «Мы по лесу идем» (хороводная) 2н-я: Обучение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) Самостоятельная деятельность: «Проползи – не задень» (лазанье) 3н-я: Обучение: «Обезьянки» (лазанье) Самостоятельная деятельность: «Кто дальше бросит» (метание) 4н-я: Обучение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) Самостоятельная деятельность: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)	ежедневно
	9.Физкультурные досуговые и музыкальные мероприятия	«Мы растем здоровыми». «Музыкальные посиделки» (муз)	1раз в месяц 1 раз в месяц

	10.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья».	Ежедневно
	11.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	12.Работа с родителями	- Анкетирование родителей «Здоровье нашей семьи»- для планирования физкультурно - оздоровительной работы в группе с родителями и воспитанниками. - Родительское собрание «Начало учебного года, возрастные особенности детей 3- 4 лет» - Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка». - Консультации «Витамины в овощах и фруктах», «Заповеди здоровья». - Рекомендаций родителям по работе с детьми дома «Пальчиковая гимнастика» - Папка-передвижка «Учим детей основам безопасности»	В течение месяца
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
октябрь	1.Утренняя гимнастика	Комплекс №3 Комплекс №4 с мячом	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физическому развитию	2 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По перспективному плану	1 раз в неделю

	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 2 - 3	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Паровозик», «Листопад», «Пузырьки», «Ветерок», «Самолет».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Мостик», «Кот», «Стрекоза», «Бабочки», «Качели».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Овощи», «Апельсин», «Мухомор», «Кораблик», «Дружные пальчики», «Осенние листья», «Дружба», «Мы идем в осенний лес», «Девочки и мальчики». Физкультминутки: «Мыши и кот», «Жил да был Дракончик», «Неваляшка» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Хожение по дорожке», «Кто рассыпал шишки?». Артикуляционная гимнастика. Комплексы «Орешек» «Клювик» «Вкусное варенье» «Маятник»	ежедневно
	8.Подвижные игры.	1н-я: 1. Обучение: «Поезд» (бег) 2. Закрепление: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 3. Упражнение: «Кролик» (лазанье) 4. Усложнение: «Найди свой цвет» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Беги к флажку» (бег) 2н-я: Обучение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) «Огуречик, огуречик» (бег) «Горячий мяч» (м/п) «Наседка и цыплята» (лазанье) 5.Самостоятельная деятельность: «Что спрятано?» (ориентировка в пространстве) 3н-я: . Обучение: «Кто бросит дальше мешочек» (метание)	ежедневно

		«По ровненькой дорожке» (прыжки) «Самалет» (бег) «Угадай, кто кричит?» (м/п) Самостоятельная деятельность: «Наседка и цыплята» (лазанье) 4н-я: Обучение: «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Поймай камора» (прыжки) «Карусель» (бег) «Найди цыпленка» (м/п) 5н-я Повторение	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	«Сказочные эстафеты» «Здравствуй, Осень» (муз)	1 раз в месяц
	10.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно
	11.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	12.Работа с родителями	- Рекомендации по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа) -Консультация «Утренняя гимнастика, почему это важно!». - Консультация «Основные правила закаливания» - Беседа «Режим дня»	В течение месяца

		- Консультации «Как одеть ребенка осенью», «Насморк и его профилактика». - Рекомендации родителям по обучению детей ПДД - Выставка – «Что нам осень подарила...»	
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
ноябрь	1. Утренняя гимнастика	Комплекс 5 с флажками Комплекс 6 с кубиками	ежедневно
	2. Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	3. Физическая культура на свежем воздухе	По перспективному плану	1 раз в неделю
	4. Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 5 -6	ежедневно
	5. Дыхательная гимнастика	«Насос», «Трубочист», «Пружинка», «Курочка», «Хомяк», «Белка», «Аист».	ежедневно
	6. Гимнастика для глаз	«Зоопарк», «Радуга», «Летчики», «Оса», «Глазкам нужно отдыхать».	ежедневно
	7. Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Пальчик – мальчик, где ты был?», «Сорока», «Собираем листочки», «Считалка», «Уточка», «Наш дом», «Забор», «Есть у каждого свой дом». Физкультминутки: «Полет», «Раз два выше голова», «Мыши» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Ходьба по коврику с пуговицами»	ежедневно

		Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Пыхтелка», «Зверек», «Подуй на горячий чай», «Очень вкусно».	
	8.Подвижные игры.	1. Обучение: «Паравоз» (бег) «Раздувайся ,пузырь!» (хороводная) «Попади в круг» (метание) «Ловкий шофер» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Не опоздай» (бег) 3. Упражнение: «Паучок» (хороводная) 4. Усложнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Лягушки прыгают» (прыжки) 2н-я: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) «Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Прыгни в обруч» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Мыши в кладовой» (лазанье) «Найди, свое место» (ориентировка в пространстве) «Трамвай» (бег) «Медведь» (хороводная) 4н-я: Обучение: «Кто у нас хороший, кто у нас пригожий» (народная) «Мыши в кладовой» (лазанье) «У медведя во бору» (ориентировка в пространстве) «Самолет» (бег)	ежедневно

	9.Физкультурные досуговые мероприятия	Музыкальный досуг «К нам гости пришли – инструменты принесли» Спортивный досуг «Как дети мишке помогали»	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	Самомассаж рук с использованием мячиками и кольцами Су - Джок : «Ежик» Самомассаж рук «Заготовка капусты на зиму»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцидотерапия (лук, чеснок) - Контрастные воздушные ванны.	Ежедневно
	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	- Рекомендации «Лечим деток без таблеток» - Консультация «Основные правила закаливания» - Беседа «Одежда детей в группе и на улице» - Консультации «Зимние забавы», «Правильная осанка». - Игротека «Игровые упражнения с морской солью» - Консультация «Осторожно гололед»	В течение месяца
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
декабрь	1.Утренняя гимнастика	Комплекс №7 с кольцом Комплекс 8	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физ -ре	1 раз в неделю

	3.Физическая культура на свежем воздухе	По перспективному плану	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 7 - 8	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Мышка и Мишка», «Курочка», «Лыжник», «Семафор», «Ветерок».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Котик», «Мяч», «Чайник», «Светофор», «Еж».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Дикие птицы», «Части лица», «Сорока – ворона», «Ладушки – ладушки», «Новый год», «Пирог». Физкультминутки: «Солнышко», «Мороз Красный нос». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Ходим в шляпах», «Передай мяч ногами». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Рыбка шевелит губами», «Пятачок», «Чистим зубы с наружи», «Самовар».	ежедневно
	8.Подвижные игры.	1. Обучение: «Беги ко мне» (бег) Закрепление: Кто у нас хороший, кто у нас пригожий» » (народная) «Наседка и цыплята » (лазанье) «Найди Снегурочку» (ориентировка в пространстве) Самостоятельная деятельность: «Трамвай» (бег) 2н-я: Обучение: «Поймай снежинку» (прыжки) Закрепление: «Такси» (бег) «Гуси - лебеди» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)	ежедневно

		3н-я: Обучение: «Попади в круг» (метание) Закрепление: «Поймай снежинку» (прыжки) «Такси» (бег) «Гуси - лебеди» (народная) «Проползи – не задень» » (лазание) 4н-я: Обучение: «Зимний хоровод» (хороводная) Закрепление: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Сними ленточку» (прыжки) «Быстро в домик» (бег) «Снег, снег кружится...» (народная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	По перспективному плану «Новый год - у ребят» (музыкальный утренник) Зимние забавы - развлечение (спортивное развлечение)	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж рук с использованием мячиками и кольцами Су - Джок : кистей и пальцев рук : «Черепашка» самомассаж рук «Мы с водою подружились»	ежедневно
	11.Закаливание	- Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Ходение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно
	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю

	13.Работа с родителями	Родительское собрание «Здоровый образ жизни семьи – зоолог успешного воспитания ребенка» Памятки «Расти здорового ребенка» Консультации «Зимние забавы», «Правильная осанка» Беседа «О необходимости проводить вакцинацию против гриппа» Консультация «Зрительная гимнастика предупреждение нарушений зрения наших малышей» Консультация «Безопасность дошкольников во время новогодних праздников»	В течение месяца
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
январь	1.Утренняя гимнастика	Комплекс 9с платочками Комплекс 10	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По перспективному плану	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 9-10	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Веселый хомяк», «Сердитый ежик», «Снегопад», «Поземка», «Футбол».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Снежинки», «Сова», «Далеко близко», «Зима».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Зимние забавы» », «Дом», «Зима», «Рисуем», «Замок», «Сказки».	ежедневно

		Физкультминутки: «Вот под елочкой» , «За дровами мы идем», «Мы устали,засиделись». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия: «Морская звезда», «Новогодняя елочка» ,«Кто шишки разбросал?» Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Улыбка», «Орешки», «Пила», «Вой».	
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Бегите к снежинке» (бег) Закрепление: «Зимний хоровод» (хороводная) «Попади в круг» (метание) «Поймай снежинку, комара» (прыжки) «Такси» (бег) 2н-я: Обучение: «Кто скорее добежит до дорожки» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Бегите к снежинке» (бег) «Зимний хоровод» (хороводная) «Попади в круг» (метание) «Снежок» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Кролики» (лазанье) Закрепление: «Кто скорее добежит до дорожки» (ориентировка в пространстве) «Беги к снежку» (бег) «Зимний хоровод» (хороводная) «Попади в круг» (метание) 4н-я: Обучение: «Салки» (народная)	ежедневно

		Закрепление: «Кролики» (лазание) «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) «Такси» (бег) «Зимний хоровод» (хороводная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	Спортивное развлечение «Малыши – крепыши» Музыкальное развлечение «Прогулка в зимний лес»	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж стоп : «Катание предметов » Самомассаж рук с использованием мячиками и кольцами Су- Джок «Шарик пальчики катают»	ежедневно
	11Закаливание	- Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хождение босиком по «дорожкам здоровья». - Оздоровительный бег. - Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно
	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Беседа «Берегите нервную систему ребенка». Памятка «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной». Консультация «Профилактика нарушения осанки у детей» Консультация для родителей «Ребенок в автомобиле»	В течение месяца
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения

февраль	1.Утренняя гимнастика	Комплекс №11 с мячом Комплекс №12	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 11-12	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Удивимся», «Пружинка», «Часики», «Паровозик».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Тише, тише», «Снежинка», «Теремок», «Заяц».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Шарик», «Игрушки», «Помощники», «Пирог», «Самолет», «Рыбка». Физкультминутки: «Волшебники», «Пингвины» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Расправляем крылышки», «Пяточка - носочек». Артикуляционная гимнастика. Комплекс: «Расстроились», «Молоток», «Иголочка», «Сдуем шарик».	ежедневно
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Хлоп! Хлоп! Убегай!» (бег) Закрепление: «Карусель» (народная) «Найди игрушку» (ориентировка в пространстве) «Мыши и кот» (бег) 2н-я: . Обучение: «Перепрыгни ручеек» (прыжки) «Птички в гнездышках» (бег) «Жмурки» (народная) «Проползи – не задень» (лазание) 3н-я: Обучение: «Сбей кеглю» (метание)	ежедневно

		Закрепление «Перепрыгни ручеек» (прыжки) «Хлоп! Хлоп! Убегай!» (бег) «Жмурки» (народная) «Проползи – не задень» (лазание) 4н-я: Обучение: «Домовой» (хороводная) Закрепление: «Сбей кеглю» (метание) «Перепрыгни ручеек» (прыжки) «Птички в гнездышках» (бег)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	Спортивное развлечение «Будем в армии служить!» Музыкальное развлечение «Веселое путешествие»	1раз в месяц
	10.Самомассаж	Самомассаж кистей и пальцев рук : «Кто живет у нас в квартире» Самомассаж рук «Вот как дружно постирали»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно
	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Консультация «Здоровье и закаливание организма» Беседа о необходимости сменной одежды для проведения физкультурных занятий в детском саду Консультация «Развитие навыков безопасного общения с незнакомцами» Консультация «Развитие мелкой моторики»	В течение месяца

месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
март	1.Утренняя гимнастика	Комплексы 13с кубиками Комплекс №14 с мячом су -джок	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По перспективному плану	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 13-14	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Ветерок», «Ушки», «Маятник», «Насос».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«На море», «Ветер», «Дождик», «Лучик солнца».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Кап, кап, кап», «Фонари», «Весна», «Вертолет», «Человечек», «Коза рогатая». Физкультминутки: «А в лесу растет черника», «Рыжие лисята», «Мартышка». Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Качалочка», «Хожение по веревочке, положенной на пол». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Дудочка», «Окошко», «Лягушка», «Чистим зубки».	ежедневно
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Машины» (бег) Закрепление: «Домовой» (хороводная) «Сбей кеглю» (метание) «Перепрыгни ручеек » (прыжки) «Змейка» (бег)	ежедневно

		2н-я: Обучение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Машины» (бег) «Карусель» (хороводная) Сбей кеглю» (метание) «Лягушки - попрыгушки» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Доползи до кегли» (лазание) Закрепление: «Догони свою пару» (ориентировка в пространстве) «Машины» (бег) «Мы топаем ногами» (хороводная) «Сбей кеглю» (метание) 4 н-я: Обучение: «Где вы были?» (народная) Закрепление: «Доползи до кегли» (лазание) «Догони свою пару» (ориентировка в пространстве) «Змейка» (бег) «Мы топаем ногами» (хороводная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	«Женский день – 8 марта» - музыкальный праздник «Физкультурный теремок»- спортивное развлечение	1раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж кистей и пальцев рук: «Наша дружная семья» Самомассаж рук «Цветы»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно

	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Беседа «Организация физкультурно - оздоровительной работы дома». Консультация «Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке». Консультация «Музыка в помощь иммунитету».	В течение месяца
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
апрель	1.Утренняя гимнастика	Комплекс 15 с лентами Комплекс 16	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По планам инструктора по физической культуре	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 15 - 16	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Сердитый ежик», «Качели», «Дерево на ветру», «Говорилка», «Лягушонок».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Послушные глазки», «Веселая неделька», «Светофор», «Солнечный зайчик».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Посмотрите лунаход», «Космос»,«Дружные пальчики » «Ёжики», «Строим мы в лесу шалаш», «Посмотри, луноход», «Цветок»,«Пальчики засыпают».	ежедневно

		Физкультминутки: «Жил да был дракончик », «Солнышко лучистое» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Кошечка», «Гигантские шаги». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Хоботок» «Пароход гудит» «Заборчик» «Чашечка»	
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Лохматый пес» (бег) Закрепление: «Мы топаем ногами» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) «Догони свою пару» (ориентировка в пространстве) «Змейка» (бег) 2 н-я: Обучение: «Лошадки» (прыжки) Закрепление: «Лохматый пес» (бег) «Мы топаем ногами» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) «Догони свою пару» (ориентировка в пространстве) 3н-я: Обучение: «Попади в круг мячом» (метание) Закрепление: «С кочки на кочку» (прыжки) «Лохматый пес» (бег) «Мы топаем ногами» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) 4н-я: Обучение: «Иголочка, ниточка и узелок» (хороводная) Закрепление: «Попади в круг мячом» (метание) «С кочки на кочку» (прыжки) «Лохматый пес» (бег) «Мы топаем ногами» (народная) 5н-я: «Догони меня» (бег)	ежедневно

		«Колпачок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Корабль плывет» (ориентировка в пространстве) «Догони меня» (бег) «Колпачок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Поймай комара» (прыжки) «Кто скорее добежит по дорожке?» (ориентировка в пространстве)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	«Музыкальный сундучок» музыкальное развлечение «Юные космонавты» спортивное развлечение	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж кистей и пальцев рук: «Гладь мои ладошки еж» самомассаж стоп «Поиграем с ножками»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Оздоровительный бег. - Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Ежедневно
	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	13Работа с родителями	Беседа, рекомендации «Красивая осанка». Памятка: “Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей” Консультация «Босиком за здоровьем».	В течение месяца

		Консультация «Ребенок дома».	
месяц	Виды оздоровительной деятельности	Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения
май	1.Утренняя гимнастика	Комплекс 17 с флажками Комплекс 18	ежедневно
	2.Физическая культура в зале	По планам инструктора по физической культуры	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По плану	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 17 - 18	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Индеец», «Самолет», «Бабочка», «Дождик», «Пузырьки».	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Лягушонок», «Маляры», «Стрекоза».	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Кулачки – ладошки», «Паучок», «Помощники», «Гномики - прачки», «Наша группа», «Игрушки», «Я мячом круги катаю». Физкультминутки: «Раз - два», «Матрешки» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Ходим в шляпах», «Ловкие ноги». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Лошадка», «Орешки», «Грибочек», «Блинчик».	ежедневно
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Кот и мыши» (бег) Закрепление: «Колпачок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Догони меня» (бег) «Поймай комара» (прыжки)	ежедневно

		2 н-я: Обучение: «Спрячем и найдем» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Кот и мыши» (бег) «Колпачок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Поймай комара» (прыжки) 3н-я: . Обучение: «Проползи по мостику» (лазанье) Закрепление: «Спрячем и найдем» (ориентировка в пространстве) «Кот и мыши» (бег) «Колпачок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 4н-я: Обучение: «Как на нашем на лугу» (народная - хороводная) Закрепление: «Проползи по мостику» (лазанье) «Спрячем и найдем» (ориентировка в пространстве) «Кот и мыши» (бег) «Колпачок» (хороводная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	«Дружно мы живем, здоровье бережем! ...» музыкальное развлечение «Путешествие в страну здоровья» спортивное развлечение	1раз в месяц
	10.Самомассаж	Самомассаж кистей и пальцев рук : «Сидит белка на тележке» Самомассаж стоп «Гусеница»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе.	Ежедневно

		- Хожение босиком по «дорожкам здоровья».	
	12.музыка	По планам музыкального руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Итоговое родительское собрание за 2026 – 2027 год «Чему мы научились за год» Консультация «Как уберечь ребенка от травм» Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье детей». Беседа: «Опасные предметы в быту». Памятка «Осторожно окна»	В течение месяца