

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 № 1

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

Задачи:

- Воспитание привычки к здоровому образу жизни
- Содействовать формированию положительных эмоций, активной двигательной деятельности.
- Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения;
- Развивать умение элементарно описывать своё самочувствие, умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
- 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 физ-ре	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» «дровосек» «сердитый ежик» «Надуй шарик»	ежедневно
	6. Гимнастика для глаз	«Солнышко и тучка» «Пчела – оса», «Морковка Капуста» «Зайка и морковка» «Елочка» «Летчики»	ежедневно
	7. Оздоровительные паузы в	Пальчиковая гимнастика: «Капуста», «Семья». «Ладушки-ладушки», «Братцы», «Солнышко». «Дождик»	ежедневно

	образовательной деятельности	«Зайчики» Физкультминутки: «Аист» «Буратино» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Хожение по дорожкам, положенным на пол», Артикуляционная гимнастика. Комплекс «Рыбка» «птенцы» «Улыбка» «трубочка»	
	8. Подвижные игры.	1. Обучение: «Бегите ко мне» (бег) 2. Закрепление: «Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) 3. Упражнение: «Прокати мяч» (метание) 4. Усложнение: «Доползи до погремушки» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Пузырь» (хороводная) 2н-я: Обучение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) Самостоятельная деятельность: «Доползи до шарика» (лазанье) 3н-я: Обучение: «Наседка и цыплята» (лазанье) Самостоятельная деятельность: «Прокати мяч» (метание) 4н-я: Обучение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) Самостоятельная деятельность: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)	ежедневно
	9. Физкультурные досуговые и музыкальные мероприятия	«В гостях у золотой осени». «Давайте познакомимся» (муз)	1 раз в месяц 1 раз в месяц
	10. Закаливание	- Контрастные воздушные ванны.	Ежедневно

		- Мытье рук, лица прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья».	
	11.музыка	По планам муз.руководителя	2 раза в неделю
	12.Работа с родителями	Мини – акция «В здоровом теле – здоровый дух». Родительское собрание «Здравствуй, новая семья! Мелкая моторика дошколят живёт на кончиках пальцев». Оформление группы (консультации для родителей по теме собрания).	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 физ-ре	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	«Надуй шарик» «Листопад» «Гуси летят» «Пушок» «Жук»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Сигнальщики» «Чтоб смеялся глазок» «Глазки отдыхают» «Бабочки»	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Рыбка», «Большой палец», «Бабушка». «Кораблик»,	ежедневно

		«В домике», «Белка». «В парке есть глубокий пруд», «В лесу», «Как-то маленький удав». Физкультминутки: «Ручки», «Я иду и ты идешь» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия Артикуляционная гимнастика. Комплексы «Ласточка» «Заборчик» «Вкусное варенье» «Часики»	
	8.Подвижные игры.	1н-я: 1. Обучение: «Поезд» (бег) 2. Закрепление: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 3. Упражнение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 4. Усложнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Бегите ко мне» (бег) 2н-я: Обучение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) «Поезд» (бег) «Угадай, кто кричит?» (м/п) «Наседка и цыплята» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 3н-я: Обучение: «Кто бросит дальше мешочек» (метание «По ровненькой дорожке» (прыжки) «Поезд» (бег) «Угадай, кто кричит?» (м/п) Самостоятельная деятельность: «Наседка и цыплята» (лазанье) 4н-я: Обучение: «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «По ровненькой дорожке» (прыжки)	ежедневно

		«Поезд» (бег) «Угадай, кто кричит?» (м/п) 5н-я Повторение	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	По перспективному плану «В гостях у Спортика» «Здравствуй, Осень» (муз)	1 раз в месяц
	10.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хождение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцидотерапия (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания). - Фиточай шиповник. - Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	Ежедневно
	11.музыка	По планам муз. руководителя	2 раза в неделю
	12.Работа с родителями	Рекомендации и консультации по профилактике гриппа и ОРВИ.	В течение месяца
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 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 № 5 -6	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Петушок» «Ворона» «Паровозик» «Вырастай большой»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Стрекоза» «Ветер» «Белка» «Теремок»	ежедневно
	7. Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Орешки», «Дом и ворота», «Белка». «Считалка», «Веселый оркестр», «Замок». «Здравствуйте», «Забор», «Ёжики». «Бабочка» Физкультминутки: «Кузнечики» «Лягушки» «Пирамидка» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Хождение по веревочке, положенной на пол», Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Часики» «Лошадка» «Качели» «Пятачок»	ежедневно
	8.Подвижные игры.	1. Обучение: «Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Трамвай» (бег) 3. Упражнение: «Паучок» (хороводная) 4. Усложнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 2н-я: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) «Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание)	ежедневно

		«По ровненькой дорожке» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Мыши в кладовой» (лазание) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) «Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) 4н-я: Обучение: «Зайка» (народная) «Мыши в кладовой» (лазание) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) «Трамвай» (бег)	
	9.Физкультурные досуговые мероприятия	По перспективному плану (Муз) Мамочка, любимая моя» (Физ) С мамой вместе»	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	Самомассаж кистей и пальцев рук: «Жил веселый человек» 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». - Фитонцид терапия (лук, чеснок). - Фито чай шиповник. - Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	Ежедневно
	12.музыка	По планам муз. Руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Выставка родительских советов «Готовимся к зиме» (родительский опыт по профилактике заболеваний ОРВИ, гриппом в осенне-зимний период) <i>Анкетирование родителей</i>	В течение месяца

		«Как вы заботитесь о здоровье вашей семьи?»	
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	«Часики» «Каша кипит» «Воздушный шарик» «Насос»	ежедневно
	6. Гимнастика для глаз	«Дождик» «Зая» «Кошка» «Котик – коток»	ежедневно
	7. Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Мальчик – пальчик». «Динозавры», «Старушки - хохотушки», «Забор». «Пять пальцев», «Рыбки», «Пеликан». «Есть у нас игрушки», «Осьминог». Физкультминутки: «Лесная лужайка» «Зарядка» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Струнка», «Подсолнух». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Иголочка» «расческа» «Барабанщик» «Котенок лакает молоко»	ежедневно
	8. Подвижные игры.	1. Обучение: «Такси» (бег) Закрепление: «Зайка» (народная) «Мыши в кладовой» (лазанье) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)	ежедневно

		Самостоятельная деятельность: «Трамвай» (бег) 2н-я: Обучение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) Закрепление: «Такси» (бег) «Зайка» (народная) «Мыши в кладовой» (лазанье) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 3н-я: Обучение: «Попади в круг» (метание) Закрепление: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) «Такси» (бег) «Зайка» (народная) «Мыши в кладовой» (лазанье) 4н-я: Обучение: «Зимний хоровод» (хороводная) Закрепление: «Попади в круг» (метание) «Поймай снежинку, комара» (прыжки) «Такси» (бег) «Зайка» (народная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	По перспективному плану Новогодний карнавал(Муз) Зимние забавы- развлечение (физ.)	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	Самомассаж кистей и пальцев рук: «Наша дружная семья». Самомассаж рук «Мы с водой подружились». Самомассаж рук мячиками суджоку.	ежедневно
	11.Закаливание	- Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хождение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцид терапия (лук, чеснок). - Фито чай шиповник.	Ежедневно

		- Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	
	12.музыка	По планам муз. руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	<i>Родительское собрание</i> «Здоровый ребёнок: простые правила на каждый день»	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 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 № 9-10	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Регулировщик» «Ножницы» «Снегопад» «Трубач»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Качели» «Лучик солнца» «Отдыхалочка» «Ночь»	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Купим пуговицы»», «Дом», «Крокодил», «Вертолет», «Замок» «Пчелка». «Жираф», «Собака и грач». Физкультминутки: «Зайцы» и «Отдых» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия: Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Гармошка» «Орешки» «Пароход гудит» «Блинчик»	ежедневно
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Мыши и кот» (бег) Закрепление: «Зимний хоровод» (хороводная) «Попади в круг» (метание)	ежедневно

		«Поймай снежинку, комара» (прыжки) «Такси» (бег) 2н-я: Обучение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Мыши и кот» (бег) «Зимний хоровод» (хороводная) «Попади в круг» (метание) «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Кролики» (лазание) Закрепление: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) «Мыши и кот» (бег) «Зимний хоровод» (хороводная) «Попади в круг» (метание) 4н-я: Обучение: «Жмурки» (народная) Закрепление: «Кролики» (лазание) «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) «Мыши и кот» (бег) «Зимний хоровод» (хороводная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	Спорт нужен всем, кто дружен» (Физ.) Рождественские встречи (Прощание с ёлочкой, колядки) (муз)	1раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж кистей и пальцев рук: «Веселые человечки» Самомассаж рук «Плыви, лодочка»	ежедневно
	11Закаливание	- Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Оздоровительный бег. - Фитонцид терапия (лук, чеснок) - Фито чай шиповник.	Ежедневно

		- Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	
	12.музыка	По планам муз. руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Зимние игры и развлечения для малышей (информационный стенд)	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 физо	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По планам инструктора по физо	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 11-12	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Поединок» «Пружинка» «Кто дальше загонит шарик» «Одуванчик»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Прогулка в лесу» «Снежинка» «Солнышко и лучик»	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Пчелка», «Ежик», «Кошка». «Жираф», «Зайчата», «Цветок». «Пароход» «Моем руки» ««Фонарики» Физкультминутки: «Мишка», «Руки – ноги» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Дотянись до черты», «Платочек». Артикуляционная гимнастика. Комплекс: «Маляр» «Поймаем мышку» «крестик» «Сдуем шарик»	ежедневно
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Птички в гнездышках» (бег) Закрепление: «Жмурки» (народная) «Кролики»	ежедневно

		«Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) «Мыши и кот» (бег) 2н-я: Обучение: «Воробушки и кот» (прыжки) «Птички в гнездышках» (бег) «Жмурки» (народная) «Кролики» (лазанье) 3н-я: Обучение: «Сбей кеглю» (метание) Закрепление «Воробушки и кот» (прыжки) «Птички в гнездышках» (бег) «Жмурки» (народная) «Кролики» (лазанье) 4н-я: Обучение: «Подарки» (хороводная) Закрепление: «Сбей кеглю» (метание) «Воробушки и кот» (прыжки) «Птички в гнездышках» (бег) «Жмурки»	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	«Вместе к победе» (Муз – спорт)	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. - Хождение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцид терапия (лук, чеснок). - Фиточай шиповник. - Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	Ежедневно

	12.музыка	По планам муз. руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Консультация «Здоровье и закаливание организма» Акция «Зарядка с родителями»	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 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 № 13-14	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Ветряная мельница» «Курочка» «Бабочки» «бегемотик»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Веселая неделька» «Любопытная Варвара» «Веселый мяч» «тренировка»	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Пальчики здороваются», «Фонари», «Засолка капусты». «Моем руки», «Жук», «Шарик». «Здравствуйте». «Месим тесто», Физкультминутки: «Снеговик», «» сестрицы, 2 руки». «Лебеди» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Хождение по веревочке, положенной на пол», Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Хоботок»	ежедневно

		«Домик открывается «Лягушка» «Зайчик»	
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Лохматый пес» (бег) Закрепление: «Подарки» (хороводная) «Сбей кеглю» (метание) «Воробушки и кот» (прыжки) «Птички в гнездышках» (бег) 2н-я: Обучение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Лохматый пес» (бег) «Подарки» (хороводная) «Сбей кеглю» (метание) «Воробушки и кот» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Проползи – не задень» (лазанье) Закрепление: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) «Лохматый пес» (бег) «Подарки» (хороводная) «Сбей кеглю» (метание) 4 н-я: Обучение: «Ходит Ваня» (народная) Закрепление: «Проползи – не задень» (лазанье) «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) «Лохматый пес» (бег) «Подарки» (хороводная)	ежедневно
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	Женский день – 8 марта(Муз) «Физкультурный теремок» (физ.)	1раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж кистей и пальцев рук: «Наша дружная семья» Самомассаж рук «Готовим пирожки»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе.	Ежедневно

		- Хожение босиком по «дорожкам здоровья». - Фитонцид терапия (лук, чеснок) - Фито чай шиповник. - Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	
	12.музыка	По планам муз. Руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Памятка-подсказка «Подвижные игры. Играем вместе» Рекомендации «Наши пальчики играли»	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 физ.-ре	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем воздухе	По планам инструктора по физ.-ре	1 раз в неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 15 - 16	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Аист» «В лесу» «Волна» «Хомячок» «Лягушонок»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Качели» «Лучик солнца» «Отдыхалочка» «Ночь»	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Петушок», «Замок», «Дом». «Флажки» «Строим мы в лесу шалаш», «Ёжики», «Дерево», «Посмотри, луноход». «Цветок», «Утенок», «Водичка-водичка». Физкультминутки: «Буратино», «Зарядка»	ежедневно

		Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Мыльные пузыри», «Роботы». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Окошко» «Хомячок» «Обезьянка» «Самовар»	
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Бегите к флажку» (бег)Закрепление: «Ходит Ваня» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) «Лохматый пес» (бег) 2 н-я: Обучение: «С кочки на кочку» (прыжки)Закрепление: «Бегите к флажку» (бег) «Ходит Ваня» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 3н-я: Обучение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание)Закрепление: «С кочки на кочку» (прыжки) «Бегите к флажку» (бег) «Ходит Ваня» (народная) «Проползи – не задень» (лазанье) 4н-я: Обучение: «Карусели» (хороводная)Закрепление: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) «С кочки на кочку» (прыжки) «Бегите к флажку» (бег) «Ходит Ваня» (народная) 5н-я: «Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) «Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) «Кто дальше бросит мешочек» (метание) «По ровненькой дорожке» (прыжки) «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)	ежедневно

		«Трамвай» (бег) «Паучок» (хороводная) «Трамвай» (бег)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	Развлечение «Весна – красна» (муз) Мой веселый звонкий мяч» - развлечение (физ.)	1 раз в месяц
	10.Самомассаж	самомассаж кистей и пальцев рук: «Вот – росток, а из него - цветок» Самомассаж рук «Пирамидка»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хождение босиком по «дорожкам здоровья». - Оздоровительный бег. - Фитонцид терапия (лук, чеснок) - Фито чай шиповник. - Занятия в бассейне (1 раз в неделю).	Ежедневно
	12.музыка	По планам муз. руководителя	2 раза в неделю
	13Работа с родителями	Обмен семейным опытом - создание оздоровительных ковриков родителями.	В течение месяца
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 физо	1 раз в неделю
	3.Физическая культура на свежем	По плану	1 раз в

	воздухе		неделю
	4.Гимнастика после дневного сна	Комплекс № 17 - 18	ежедневно
	5.Дыхательная гимнастика	«Индеец» «ныряльщики» «Хомячок» «Мельница» «Дождик» «Листочки» «Оса» «Летчики»	ежедневно
	6.Гимнастика для глаз	«Солнечный лучик», «Бабочка», «Самолеты»	ежедневно
	7.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности	Пальчиковая гимнастика: «Петушок», «Замок», «Дом». «Флажки» «Строим мы в лесу шалаш», «Ёжики», «Дерево», «Посмотри, луноход». «Цветок», «Утенок», «Водичка-водичка». Физкультминутки: «Солнышко», «2сестрицы» Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Мыльные пузыри», «Роботы». Артикуляционная гимнастика. Комплексы: «Бочка» «Конфетка» «Сундучок» «Обезьянка»	ежедневно
	8.Подвижные игры.	Обучение: «Птичка и птенчики» (бег) Закрепление: «Карусели» (хороводная) «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) «Бегите к флажку» (бег) «С кочки на кочку» (прыжки) 2 н-я: Обучение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) Закрепление: «Птичка и птенчики» (бег) «Карусели» (хороводная) «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) «С кочки на кочку» (прыжки) 3н-я: Обучение: «Обезьянки» (лазанье) Закрепление: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) «Птичка и птенчики» (бег) «Карусели» (хороводная) «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 4н-я: Обучение: «Вышел мишка на лужок» (народная	ежедневно

		- хороводная) Закрепление: «Обезьянки» (лазанье) «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) «Птичка и птенчики» (бег) «Карусели» (хороводная)	
	9.Физкультурные и музыкальные досуговые мероприятия	Светлая пасха (муз) Веселые старты(физ.)	1раз в месяц
	10.Самомассаж	Само массаж кистей и пальцев рук: «Этот пальчик дедушка» Само массаж рук «Купание утят»	ежедневно
	11.Закаливание	- Контрастные воздушные ванны. - Мытье рук, лица, прохладной водой. - Облегченная одежда детей. - Прогулки на воздухе. - Хождение босиком по «дорожкам здоровья».	Ежедневно
	12.музыка	По планам муз. руководителя	2 раза в неделю
	13.Работа с родителями	Консультация «Как уберечь ребенка от травм» Наглядная информация «Весенний авитоминоз»	В течение месяца