

Перспективный план работы в подготовительной группе по здоровьесбережению МАДОУ «Детский сад №441 «Кузнечик».

Выполнила

Воронина Любовь Борисовна

г. Нижний Новгород 2018г.

Месяц	Мероприятие	Задачи
С Е Н Т Я Б Р Ь	«Мы за здоровый образ жизни!»	- Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни
	Беседа «Здравствуй, уголок спорта и здоровья!»	- Познакомить вновь пришедших детей с физкультурным уголком, с новыми атрибутами
	Рисование на тему «Мы за здоровый образ жизни»	- Формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни
	Беседа с детьми «Я расту здоровым»	- Расширить представления о здоровье и важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье, воспитание стремления вести здоровый образ жизни.
	ООД по формированию основ ЗОЖ «Мое тело»	-Закрепить представление детей о строении собственного тела, дать знания о внутренних органах человека и их назначении
	Показ презентации для детей «Мое тело»	-Продолжать закреплять представления детей о строении собственного тела с помощью ИКТ/просмотра презентации/
	Заучивание пословиц, поговорок о здоровье.	-Расширять представление о здоровье с помощью художественного слова
	Сюжетно - ролевая игра «Больница»	-Дать детям представление о деятельности разных врачей /отоларинголог, окулист, терапевт, хирург и т.д./, закрепить

	<p>знания детей к какому врачу нужно обратиться при заболевании той или иной части своего тела -Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.</p>
<p>Поход в Архитектурно-этнографический музей-заповедник «Щёлоковский хутор» с подвижными играми в лесу.</p>	<p>-Формировать представление о туризме, как средстве активного отдыха, оздоровления организма.</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> – комплексы /сентябрь// Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./</p> <p><u>Малоподвижные игры</u> – «Летает-не летает» с.20, «Краски» с.26, «Земля, вода, воздух» с.25, «Ровным кругом» с 19 /М.М. Борисова/, сентябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Физкультминутки</u> – «Осень» с.26, «Путешествие в лес» с.41, «Зарядка» с.4, «Как живёшь» с.6 /С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки, выпуск 1/</p> <p><u>Пальчиковые гимнастики</u> – «Вышел дождик на прогулку» с.51, «Осенние листья», с.51, «Компот» с.51, «Апельсин» с.52 /Н.В. Нищева. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. /</p> <p><u>Зрительные гимнастики</u> – «Осень» с.7, «Во саду ли, в огороде» с.9, «У Егора огород» с.9, «Яблоко» с.10 /М.В. Еромыгина. Картотека упражнений для</p>	<p>-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика/

Артикуляционные упражнения - «Грибок» с.48, «Самовар» с.25, «Ветерок дует сгорки»с. 34, «Шарики» с.24 (Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке здоровья
/профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «Прогулка», «Колобок», «Ёжик», «По таинственной дороге» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж – «Дождик» с.6, «Дятел» с.22, «Паровоз» с.32, «Пила» с.39 /М.В. Еромыгина. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика/

Дыхательные упражнения- «Насос», «Повороты головы», «Маятник головой /вверх-вниз/», «Весёлый мячик» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки – «Морская фигура», «Великаны и гномы», «Восточный официант», «Рыбки и акулы» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u>- сентябрь (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Использование скоростной лесенки в подвижных играх</u></p> <p><u>Игровые упражнения</u> – сентябрь (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> - сентябрь (Л.И.Пензулаева)</p>	
О К Т Я Б Р Ь	<p>Тема «Будь здоров!»</p>	- Пропагандировать здоровый образ жизни
	<p>Проектная деятельность с детьми «Будь здоров!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Подвести к осознанию потребностей ребёнка в знаниях о себе и о своём здоровье. -Учить детей оценивать и прогнозировать своё здоровье. -Формировать навыки ухода за телом, создавать условия для закаливания, выработать стойкую привычку к самомассажу. -Рассказать детям о витаминах и полезных продуктах.
	<p>Музыкально-спортивное развлечение «День здоровья» совместно с родителями «По тропинкам здоровья»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать потребность детей в здоровом образе жизни; - Способствовать объединению детей и родителей; - Прививать любовь к движению, спорту; - Развивать двигательную активность.
	<p>Беседа с детьми «Волшебный массаж»</p>	-Рассказать детям о пользе самомассажа, объяснить детям в какое время его можно проводить
	<p>ООД по формированию основ ЗОЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Побуждать детей к ведению здорового образа жизни; - Довести до сознания детей важность соблюдения

«Мойдодыр»	гигиенических процедур -Закреплять знания детей о предметах личной гигиены: расчёске, мыле, полотенце, зубной щётке, мочалке и навыках их использования
Рассматривание иллюстраций «Виды спорта»	- Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах; -Расширить кругозор детей
Дидактическая игра по формированию основ правильного питания «Полезные и вредные продукты»	-Формировать у детей основы здорового полезного питания. Закреплять знания о полезных и вредных продуктах для жизни человека.
Дидактическая игра по формированию основ витаминной азбуки «Витаминные домики»	-Формировать основы здорового питания. Закреплять знания о продуктах питания, содержащих витамины А, В, С, Д, Е – необходимых для жизни человека.
Спортивно-игровое познавательное занятие «Лучики Здоровья»	-Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения; -Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе
Просмотр оперы-мультфильма «Мойдодыр»	- Показать важность соблюдения гигиенических процедур с помощью ИКТ /просмотра мультфильма/
	- Закрепить знания детей о различных видах спорта;

<p>Викторина «Загадки о спорте»</p>	<p>-Расширить кругозор детей</p>
<p>Раскраски о спорте</p>	<p>- Прививать любовь к разным видам спорта</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> – комплексы /октябрь/. / Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./</p> <p><u>Малоподвижные игры</u> – «Если нравится тебе..» с.37, «Съедобное-несъедобное» с.32, «Шёл король по лесу» с.22, «Дни недели» с.16 /М.М. Борисова/, октябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Физкультминутки</u> – «Листики» с.12, «Зайчики» с.13, «Листопад» с.35, «Мы листики осенние» №9 с.21/С.А.Левина, С.И.Тукачева Физкультминутки выпуск 2/</p> <p><u>Пальчиковые гимнастики</u> – «В магазине» с.52, «Что растёт на нашей грядке?» с.53, «Грибы» с.54, «Я перчатку надеваю» с.55 /Н.В. Нищева. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. /</p> <p><u>Зрительные гимнастики</u> – «На горе растут дубы» с.13, «По тропинке шла, белый гриб нашла» с.13, «Мяч» с.18, «И олады, и омлет» с.20 /М.В. Еромыгина. Карточка упражнений для самомассажа пальцев и кистей</p>	<p>-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

рук. Зрительная гимнастика/

Артикуляционные упражнения –
«Хомяк»с.21, «Чашечка» с.39, «Заборчик»
с.8, «Трубочка»с.9, «Индюк» 49(Т.А.Воробьева ,
О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева.
Физкультминутки , выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке
здоровья /профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «Дедушка Егор», «Корова»,
«Медведь», «Зоопарк» /Оздоровительная программа
«Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж – «Месим, месим тесто» с.53, «Жёлудь,
жёлудь прорастай!» с.6, «Дятел» с.22, «Паровоз» с.32
/М.В. Еромыгина. Картотека упражнений для
самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная
гимнастика/

Дыхательные упражнения – «Ладошки»,
«Погончики», «Весёлый мячик», «Большой маятник»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки – упражнение «У нас славная

	<p>осанка», «Восточный официант», «Ель, ёлка, ёлочка», «Морская фигура» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры</u>- октябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Использование скоростной лесенки в подвижных играх</u></p> <p><u>Игровые упражнения</u> – октябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> - октябрь /Л.И.Пензулаева/</p>	
<p>Тема</p>	<p>«Свежий воздух – залог здоровья»</p> <p>Беседа: «Что я знаю о воздухе?»</p> <p>Опыты – эксперименты с воздухом</p> <p>П/игра «Пузырь»</p> <p>Беседа «Для чего необходимо</p>	<p>- Формировать осознанное понимание о том, что свежий воздух –необходимый компонент для жизни каждого человека</p> <p>- Расширять знания детей о значимости воздуха в жизни человека</p> <p>-Развивать поисково-исследовательскую деятельность со свойствами воздуха. Продолжать знакомить детей со свойствами воздуха.</p> <p>- Упражнять в правильном вдохе и выдохе воздуха</p> <p>- Расширять знания детей о пользе и необходимости</p>

**Н
О
Я
Б
Р
Ь**

<p>проветривать помещение?»</p>	<p>проветривания помещения, в котором ты находишься</p>
<p>Спортивно-патриотическое мероприятие «Зарница», посвящённое «Дню народного единства» / на свежем воздухе/</p>	<p>- Способствовать оздоровлению воспитанников, через двигательные умения и навыки и подвижные игры на воздухе</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> –комплексы /ноябрь./ Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./</p> <p><u>Малоподвижные игры</u> – «Четыре стихии» с.43, «Колечко» с.27, «Ровным кругом» с.19, «Шёл король по лесу» с.22 /М.М. Борисова/, ноябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Физкультминутки</u> – «Солнце спит и небо спит» №6 с.16, «Скачет шустрая синица» №7 с.16, «Кузнечики» с35, «А теперь ребята встали» №23, с.25/С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки выпуск 2/</p> <p><u>Пальчиковые гимнастики</u> – «Семья» с.61, «Наша квартира» с.61, «Круглый год» с.60, «Ботинки» с.58 52 /Н.В. Нищева. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. /</p> <p><u>Зрительные гимнастики</u> – «Лось» с.28, «Медведь» с.28, «Стол» с.31, «Самолёт» с.32 /М.В. Еромыгина. Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей</p>	<p>- Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

рук. Зрительная гимнастика/

Артикуляционные упражнения- «Самовар» с.25,
«Ветерок дует с горки»с.34, «Качели» с.56, «Грибок»
48(Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические
упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева.
Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке
здоровья /профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «Колобок», «Ёжик»,
«Прогулка», «Зоопарк» /Оздоровительная программа
«Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж - «Дождик» с.6, «Дятел» с.22, «Месим,
месим тесто» с.53, «Паровоз» с.32 /М.В. Еромыгина.
Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей
рук. Зрительная гимнастика/

Дыхательные упражнения - «Обними плечи»,
«Весёлый мячик», «Погончики», «Насос»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки – П/и «Рыбки и акулы»,
«Морская фигура», «Восточный официант», «Ель, ёлка,
ёлочка» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья» /

	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u>- ноябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Использование скоростной лесенки в подвижных играх</u></p> <p><u>Игровые упражнения</u> – ноябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> - ноябрь /Л.И.Пензулаева/</p>	
Т Е М А Т А Б Р Ь	<p>«Полезная еда – путь к здоровью»</p>	<p>-Сформировать у детей представления о разнообразии питания и важности соблюдения пищевого режима</p>
	<p>ООД по формированию основ ЗОЖ «Вкусная и полезная еда – путь к здоровью»</p>	<p>- Закрепить знания детей о важности соблюдения правильного рациона питания, о значении полезных и вредных продуктов в жизни человека. Продолжать знакомить детей с продуктами, в которых содержатся витамины группы А, В, С, Д.</p>
	<p>Показ презентации для детей «Полезные и вредные продукты»</p>	<p>- Продолжать закреплять представления детей о полезных и вредных продуктах с помощью ИКТ/просмотра презентации/</p>
	<p>Дидактическая игра по формированию основ правильного питания «Полезные и вредные продукты»</p>	<p>-Формировать у детей основы здорового полезного питания. Закреплять знания о полезных и вредных продуктах для жизни человека.</p>

<p>Экскурсия на кухню</p>	<p>-Продолжать формировать представления детей о разных полезных блюдах, которые готовят повара детского сада</p>
<p>Изготовление кулинарной книги «Полезная и вкусная еда – путь к здоровью»</p>	<p>-Вызвать у детей желание самим дома придумать рецепт полезного и вкусного блюда и поделиться впечатлениями и рецептом</p>
<p>Рассматривание энциклопедии русских блюд</p>	<p>-Познакомить детей с полезными блюдами с помощью художественной литературы</p>
<p>Труд в природе «Выращивание лука»</p>	<p>- Приобщить детей к выращиванию лука на перо в уголке природы и дома для дальнейшего использования в пищу /зелёный лук –полезный продукт/</p>
<p>Чтение художественной литературы Авдеенко К. «Помидор»</p>	<p>-Познакомить детей с полезными продуктами с помощью художественной литературы</p>
<p>Рисование «Овощи и фрукты – полезные продукты»</p>	<p>- Закрепить знания детей о полезных продуктах – овощах и фруктах</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> –комплексы /декабрь./ Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./ <u>Малоподвижные игры</u> – «Съедобное- несъедобное» С.32, «Шел король по лесу» с.22, «Летает- не летает» с.20, «Если нравится тебе» с.37 /М.М. Борисова/, декабрь /Л.И. Пензулаева/</p>	<p>-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

Физкультминутки — «Буратино» стр.68, «Руки кверху поднимаем» с.72, «Лебеди, лебеди» с.74, «Делаем зарядку» с.62/ И.А.Помораева, В.А.Позина/

Пальчиковые гимнастики — «Мы писали, мы писали» с.68, «Это мальчик с пальчик» с.108 / И.А.Помораева, В.А.Позина/, «Ёлочка» с.68 , «Кормушка» с.69/Н,В, Нищева/

Зрительные гимнастики — «Снежинка», «Белка», «Сова», «Самолёт» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Артикуляционные упражнения- «Заборчик» с.8, «Трубочка»с.9, «Наказать непослушный язык» с.26, «Окошко» с.15, «Лягушка» с.13, «Домик открывается» с.11 (Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке
«Здоровья» /профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног «В лесу», «Медведь», «Зоопарк», «Дедушка Егор» /Оздоровительная программа «Страна здоровья»/

Расширенное умывание — «Умывайка»

	<p><u>Самомассаж</u> -«Утка и кот», «Летели утки», «Пироги», «Жарче, дырчатая тучка» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u>-«Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Контроль осанки</u> – П/и «Великаны и гномы», «Ель, елка, елочка» упражнение «Контроль осанки», «Старики, солдаты, ребята» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры</u> -декабрь (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Использование скоростной лесенки в подвижных играх</u></p> <p><u>Игровые упражнения</u> – декабрь (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> – декабрь (Л.И. Пензулаева)</p>	
Тема	«Чистота – залог здоровья»	-Довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов.

**Я
Н
В
А
Р
Ь**

<p>Беседа «Чистим зубы – избавляемся от микробов»</p>	<p>-Закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой</p>
<p>Чтение художественной литературы М.Яснов "Я мою руки", В.Коростылёв «Королева Зубная щётка»</p>	<p>-Закрепить знания детей о важности соблюдения гигиенических процедур с помощью художественной литературы</p>
<p>Изготовление книжки–малышки по сказке «Королева Зубная щетка»</p>	<p>-Закрепить знания детей о необходимости соблюдения гигиенических процедур с помощью создания мини-книжки в виде рисунков по сюжету сказки</p>
<p>Разгадывание загадок о предметах личной гигиены.</p>	<p>-Закрепить знания детей о предметах личной гигиены</p>
<p>Беседа «Советы Мойдодыра»</p>	<p>- Уточнить последовательность соблюдения правил гигиены</p>
<p>Показ презентации для детей «Осторожно, микробы!»</p>	<p>-Продолжать закреплять представления детей о микробах с помощью ИКТ/просмотра презентации/</p>
<p>Показ оперы-мультфильма «Мойдодыр»</p>	<p>-Продолжать закреплять представления детей о соблюдении чистоты своего тела с помощью ИКТ/просмотра мультфильма/</p>
<p>У нас в гостях «Лаборатория здоровья»</p>	<p>-Развивать поисково-исследовательскую деятельность в нахождении микробов /на руках, грязных продуктах/.</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня</p> <p><u>Утренняя зарядка</u> –комплексы /январь./ Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./</p>	<p>-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

Малоподвижные игры – «Ёлочка» с.10,
«Запрещённое движение» с.38, «Свободное место»
с.34, «Краски» с.26 /М.М. Борисова/, январь /Л.И.
Пензулаева/

Физкультминутки – «В понедельник я купался» с.20,
«Мы топаем ногами» с.7 /С.А.Левина, С.И.Тукачева
Физкультминутки /, «Мартышка» с.89 / И.А.Помораева,
В.А.Позина/, «Зарядка» с.38 /Н,В, Нищева/

Пальчиковые гимнастики – «Елочные игрушки»
с.22, «Подарки» с.68, «Каша» с.18, «Снежок» с. 67/Н.В.
Нищева «Веселая пальчиковая гимнастика» /

Зрительные гимнастики – «Снежинка»,
«Снегопад», «Белка», «Самолёт» /Оздоровительная
программа «Страна Здоровья»/

Артикуляционные упражнения- «Самовар» с.25,
«Паровозик» с.25, «Лошадка» с.47, «Грибок» с.48,
«Гармошка» с. 49 (Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук.
Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева.
Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке
здоровья /профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног «Дедушка Егор»,
«Прогулка», «Колобок», «По таинственной дороге» /

	<p>Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/ <u>Расширенное умывание</u> – «Умывайка»</p> <p><u>Самомассаж</u> – «Белый мельник», «Черепашка», «Плотник», «Пирог» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Дыхательные упражнения</u>- «Насос», «Большой маятник», «Повороты головы», «Весёлый мячик» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Контроль осанки</u> – «Морская фигура», «Великаны и гномы», «Восточный официант», «Рыбки и акулы» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Подвижные и спортивные игры</u>- январь (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Использование скоростной лесенки в подвижных играх</u></p> <p><u>Игровые упражнения</u> – январь (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> – январь (Л.И.Пензулаева)</p>	
<p>Тема</p>	<p>«Витамины для здоровья»</p>	<p>-Расширить знания детей о витаминах и продуктах,</p>

Ф Е В Р А Л Ь	Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»	содержащих тот или иной витамин
	Рассматривание иллюстраций «Витамины А. В. С. Д. – в каких продуктах»	- Продолжать знакомить детей с продуктами, содержащими витамины А.В.С.Д.
	Загадывание загадок про витамины	-Закрепить знания детей о витаминах и где они содержатся
	Сюжетно - ролевая игра «супермаркет» - отдел «Овощи и фрукты»	-Побуждать детей к выбору правильных продуктов в магазине -Учить рассуждать и объяснять свой выбор
	Показ презентации для детей «Витаминная Азбука»	-Продолжать закреплять представления детей о витаминах с помощью ИКТ/просмотра презентации/
	Изготовление альбома «Витаминная азбука»	-Закрепить знания о продуктах, содержащих витамины А.В.С.Д.
	Дидактическая игра по формированию основ правильного питания «Найди витаминчик»	-Продолжать закреплять знания детей о витаминах и в каких продуктах они содержатся
	«День защитника Отечества» коммуникативно спортивный досуг»	-Создать радостное настроение, вызвать желание ежедневно выполнять физические упражнения, понимать смысл выражения «Движение – это жизнь!»
Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> –комплексы /февраль./ Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./	-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей	

Малоподвижные игры – «Волшебное слово» с.24,
«Земля, вода, воздух» с.25, «Ровным кругом» с.19,
«Если нравится тебе» с.37 /М.М. Борисова/, февраль /
Л.И. Пензулаева/

Физкультминутки – «Дружно встали. Раз! Два!
Три!» с.28, «Как солдаты на параде» с.9,
«Потрудились – отдохнём» с.28, «Ракета» с.33
/С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки /

Пальчиковые гимнастики – «В гости к пальчику
большому» с.106, / И.А.Помораева, В.А.Позина/,
«Моя семья» с. 47, «Средний пальчик наш – матрос»
с.50, «Пальцы в гости приходили» с.47/ С.А. Лёвина,
С.И.Тукачёва/

Зрительные гимнастики – «Снегопад»,
«Солнышко», «Лиса», «Снежинка» /Оздоровительная
программа «Страна Здоровья»/

Артикуляционные упражнения- «Барабанщик»
с.46, «Кружок» с.22, «Хомяк»с.21, «Покусаем язык»
с.27, «Лошадка» с.47 (Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук.
Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева.
Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке здоровья

/профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «По таинственной дороге»,
«Колобок», «Прогулка», «Дедушка Егор»

/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж – «Утка и кот», «Часовой», «Белый
мельник», «Жарче, дырчатая тучка»

/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Дыхательные упражнения – «Большой маятник»,

«Повороты головы», «Маятник головой /вверх –
вниз/, «Кошка» приседание с поворотом

/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки – П/и «Рыбки и акулы»,

«Старички-солдаты-ребята», «Морская фигура»,
«Восточный официант», «Ель, ёлка, ёлочка»

/Оздоровительная программа «Страна Здоровья» /

Подвижные и спортивные игры- февраль

(Л.И.Пензулаева)

Использование скоростной лесенки в
подвижных играх

Игровые упражнения – февраль (Л.И.Пензулаева)

	<u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> - февраль (Л.И.Пензулаева)	
Т А М	«Мы порядком дорожим – соблюдаем свой режим»	- Формировать осознанное отношение к пониманию важности соблюдения режима в течение дня.
	Беседа «Наши верные друзья – режим дня»	- Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека
	Беседа: «Зачем мы спим?»	-Рассказать о пользе дневного и ночного сна
	Чтение художественной литературы: «Деловой человек» Л. Рыжова, «Наоборот» Е. Карганова, Грозовский М «Распорядок дня», Шорыгина Т. «Зачем соблюдать режим»	- Расширить знания детей о важности соблюдения распорядка дня с помощью художественной литературы
	Рисование: «Мой режим дня дома»	- Побуждать детей к выполнению режима и в выходные дни
	Дидактическая игра по формированию основ ЗОЖ « Когда это бывает?»	- Закрепить с детьми знания о последовательности режимных моментов в определённое время суток
	Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> – комплексы /март./ Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./	-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.

Малоподвижные игры – «Краски» с.26, «Низко-высоко» с.31, «Четыре стихии» с. 43, «Найди мяч» с.40 /М.М. Борисова/, март /Л.И. Пензулаева/

Физкультминутки – «Прогулка» с.11/С.А.Левина, С.И.Тукачева Физкультминутки /, «Это -я» с.14 /Н,В, Нищева/, «Делаем зарядку» с.63, «Руки кверху поднимаем» с.72 / И.А.Помораева, В.А.Позина/

Пальчиковые гимнастики – «Семья» с.61, «Апельсин» с. 52 /Н.В. Нищева « Веселая пальчиковая гимнастика» /, «Сидит белка на тележке» с. 49, «»Пальцы делают зарядку» с.49 / С.А. Лёвина, С.И.Тукачёва/

Зрительные гимнастики – «Сова», «Солнышко», «Лиса», «Снежинка» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Артикуляционные упражнения- «Мостик построим – мостик разрушим» с. 35, «Змейка» с. 54, «Чашечка» с.39, «Парус» с.51(Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хожение босиком по дорожке здоровья

/профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «Ёжик», «Корова»,
«Дедушка Егор», «Колобок» /Оздоровительная
программа «Страна Здоровья»/

Расширенное умывание - «Умывайка»

Самомассаж – «Утка и кот», «Жарче, дырчатая
тучка», «Пирог», «Плотник» /Оздоровительная
программа «Страна Здоровья»/

Дыхательные упражнения- «Ладшки»,
«Погончики», «Насос», «Повороты головы»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки – упражнение «У нас славная
осанка», «Восточный официант», «Ель, ёлка,
ёлочка», «Морская фигура» /Оздоровительная
программа «Страна Здоровья»/

Подвижные и спортивные игры- март
(Л.И.Пензулаева)

Использование скоростной лесенки в
подвижных играх

Игровые упражнения – март(Л.И.Пензулаева)

	<u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> - март (Л.И.Пензулаева)	
Тема	«С физкультурой дружить –здоровым быть!»	-Формировать понимание необходимости заботиться о своём здоровье, беречь его, учиться вести здоровый образ жизни
А П Р Е Л Ь	День здоровья: «Мама, папа и я спортивная семья»	-Вызвать радостное настроение, желание побеждать -Дать понять, что только тренированный человек может быстро и ловко выполнять различные физические упражнения
	Беседа «Моя любимая секция»	-Вызвать желание заниматься спортом, побуждать детей к рассуждению –для чего это нужно
	Рассматривание альбома «Спортсмены России».	-Продолжать знакомить детей с известными спортсменами
	Экскурсия в Нижегородское областное училище олимпийского резерва	-Познакомить детей с достопримечательностями училища, где занимаются будущие спортсмены; побеседовать с тренерами и спортсменами
	Загадки о спорте	-Расширить знания детей о зимних и летних видах спорта
	Дидактическая игра «Какой вид спорта?»	-Закрепить знания детей о разных видах спорта
	Физиологические опыты (обращать внимание детей на то, как изменяется работа нашего организма во время подвижных игр, физической нагрузки (покраснение, потоотделение, учащенное сердцебиение),	-Развивать поисково-исследовательскую деятельность на примере своего тела с помощью физических нагрузок. -Продолжать знакомить детей с разными состояниями своего организма

<p>упражнения в определении пульса в разных состояниях (за 10 с.);</p>	
<p>Дидактическая игра «Кому что нужно ?»</p>	<p>-Закрепить знания детей о спортивных атрибутах, необходимых в разных видах спорта</p>
<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня <u>Утренняя зарядка</u> –комплексы /апрель/. / Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./</p> <p><u>Малоподвижные игры</u> – «Съедобное- несъедобное» с.32, «Летает-не-летает» с.20, «Шёл король по лесу» с.22, «Краски» с.26 /М.М. Борисова/, апрель /Л.И. Пензулаева/</p> <p><u>Физкультминутки</u> – «Оливер Твист» с.52, «Мы весёлые мартышки» с.89, «Сколько ног у осьминога»с.56, Лебеди, лебеди» с.74 / И.А.Помораева, В.А.Позина/</p> <p><u>Пальчиковые гимнастики</u> – «Подарки» с.68, «Мы во двор пошли гулять» с.67, «Ёлочка» с.68 /Н.В. Нищева « Веселая пальчиковая гимнастика» /, «В гости к пальчику большому» с.106 /И.А.Помораева, В.А.Позина/</p> <p><u>Зрительные гимнастики</u> – «Мы очень любим</p>	<p>-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

город свой» с.49, «Нет на свете места краше»с.49,»На луну» с.52, «Летит космонавт» с.52 /М.В.Еромыгина «Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика»/

Артикуляционные гимнастики- «Иголочка» с.52, «Маятник» с.53, «Хоботок»с.9, «Улыбка»с.8, «Пароход» с.57 (Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке здоровья
/профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «Дедушка Егор», «Медведь», «Зоопарк», «Прогулка»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж – «Мурка» с.24, «Паровоз» с.32, «Пила» с.39, «Паук» с.58 /М.В.Еромыгина «Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика»/

Дыхательные упражнения - «Насос», «Весёлый мячик», «Большой маятник», «Повороты головы»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

	<p><u>Контроль осанки</u>-П/и «Великаны и гномы», П/и «Ель, елка, елочка», П/и «Старички –ребята-солдаты», упражнение «Контроль осанки» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/</p> <p><u>Подвижные игры</u>- апрель (Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Использование скоростной лесенки в подвижных играх</u></p> <p><u>Игровые упражнения</u> – апрель(Л.И.Пензулаева)</p> <p><u>Индивидуальная работа по развитию движений</u> - апрель (Л.И.Пензулаева)</p>	
<p>Тема</p> <p>М</p> <p>А</p> <p>Й</p>	<p>«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»</p>	<p>- Формировать у детей понятие, что закаливание организма - это один из важных факторов здорового образа жизни</p>
	<p>Беседа - «О том, как мы закаляемся в группе»</p>	<p>- Уточнить с детьми в какое время и как мы закаливаемся в группе</p>
	<p>Чтение художественной литературы Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым»</p>	<p>- Расширить знания детей о пользе закаливающих процедур в детском саду и дома с помощью художественной литературы</p>
	<p>Беседа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»</p>	<p>-Рассказать детям какое благотворное влияние на наш организм оказывают солнце, воздух и вода -Как правильно проводить закаливающие процедуры</p>
	<p>Рисование «Я закаливаюсь вот так!»</p>	<p>-Побуждать детей к выполнению закаливающих процедур</p>
	<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня</p>	<p>-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.</p>

Утренняя зарядка –комплексы /май/. / Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./

Малоподвижные игры – «Дни недели» с.16, «Четыре стихии» с.43, «Товарищ командир» с.33, «Колечко» с.27 М.М. Борисова/, май /Л.И. Пензулаева/

Физкультминутки – «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками» с.7, «Дети по лесу гуляли» с.8 / С.А. Лёвина, С.И.Тукачёва/, «Оливер Твист» с.53 /И.А.Помораева, В.А.Позина/, «Это я» с. 14 /Н.В.Нищева/

Пальчиковые гимнастики – «Гномики –прачки» с.55, «Вышел дождик на прогулку»с.51/Н.В.Нищева/, «Цветки» с.48, «Сидит белка на тележке» с.49 / С.А. Лёвина, С.И.Тукачёва/

Зрительные гимнастики – «Солнышко и тучки», «Белка», «Сова», «дождь» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Артикуляционные гимнастики- «Индюк» с.55, «Лошадки»с.47, «Качели» с.56, «Хоботок» с.9 (Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева.

Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке здоровья

/профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног – «По таинственной дороге», «В лесу», «Медведь», «Колобок» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж – «Пирог», «Белый мельник», «Плотник», «Утка и кот» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Дыхательные гимнастики- «Насос», «Обними плечи», «Маятник головой», «Ладони» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки- П/и «Рыбки и акулы», «Морская фигура», «Восточный официант», «Ель, ёлка, ёлочка» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Подвижные и спортивные игры- апрель (Л.И.Пензулаева)

Использование скоростной лесенки в подвижных играх

Игровые упражнения – апрель(Л.И.Пензулаева)

Индивидуальная работа по развитию

	<u>движений</u> - апрель (Л.И.Пензулаева)	
Тема	«Летом - солнце, воздух и вода, зелень, овощи, ягоды и фрукты – наши лучшие друзья »	-Расширить знания детей о закаливающих мероприятиях в летний период; закрепить знания о полезных овощах, ягодах и фруктах прямо с грядки, куста и дерева
Июнь	Беседа «Мои друзья –закаливающие процедуры»	-Расширить знания детей о закаливающих процедурах – солнечных ваннах, купании в реке, длительных прогулках по лесу, лугу, парку
Июль	Рисование «По малинку в сад пойдём»	-Рассказать детям о пользе ягод –малины, брусники, смородины и т.д.
	Аппликация «Овощи на грядке»	-Рассказать детям о пользе для растущего организма употребления свежих овощей –моркови, сладкого перца, капусты и т.д.
Август	Рисование «Отдыхаю с удовольствием!»	- Расширить знания детей о полезном отдыхе на природе
Т	<p>Здоровьесберегающие технологии в течение дня</p> <p><u>Утренняя зарядка</u> – комплексы /июнь,июль,август/. / Л.И. Пензулаева . Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет./</p> <p><u>Малоподвижные игры</u> – «Четыре стихии» с.43, «Колечко» с.27, «Ровным кругом» с.19, «Шёл король по лесу» с.22 /М.М. Борисова/, ноябрь /Л.И.Пензулаева/</p> <p><u>Физкультминутки</u> – «Мы по лугу прогулялись» с.14, «Солнце спит и небо спит» с.16, «Вот так</p>	-Обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие детей.

яблоко!» с.19, «К речке быстрой мы спустились» с.20 / С.А. Лёвина, С.И.Тукачёва/

Пальчиковые гимнастики – «Ёжик топал по дорожке» с.43, «Две весёлые лягушки» с.43, «Покажите пальцем зайца» с.46, «Вдруг в лесу раздался стук» с.49 / С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва/

Зрительные гимнастики – «Самолёт» с.32, «Парус»с.33, «Лось» с.28, «Медведь»с.28 /М.В. Еромыгина «Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика»/

Артикуляционные упражнения- «Гармошка» с.49, «Трубочка»с.9, «Маятник» с.53, «Улыбка»с.8, «Зайчик» с.14(Т.А.Воробьева , О.И.Крупенчук. Логопедические упражнения)

Игры -релаксации /С.А.Левина, С.И.Тукачева. Физкультминутки, выпуск 1,2/

Хождение босиком по дорожке здоровья /профилактика плоскостопия/

Гимнастика для ног - «По таинственной дороге», «Колобок», «Прогулка», «Дедушка Егор» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Расширенное умывание – «Умывайка»

Самомассаж – «Утка и кот», «Летели утки»,
«Пироги», «Жарче, дырчатая тучка»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Дыхательные упражнения- «Насос», «Весёлый мячик», «Большой маятник», «Повороты головы»
/Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Контроль осанки — П/и «Великаны и гномы»,
«Ель, елка, елочка» упражнение «Контроль осанки»,
«Старики, солдаты, ребята» /Оздоровительная программа «Страна Здоровья»/

Подвижные и спортивные игры- июнь, июль,
август (Л.И.Пензулаева)

Использование скоростной лесенки в подвижных играх

Игровые упражнения – июнь, июль, август
(Л.И.Пензулаева)

Индивидуальная работа по развитию движений - июнь, июль, август (Л.И.Пензулаева)