**Перспективный  план**

**физкультурно-оздоровительной работы**

**на 2019-2020 учебный год в младше- средней группе.**

**Месяц**

**Виды оздоровительной деятельности**

**Содержание работы**

**Сентябрь**

1.Дыхательная   гимнастика

«Бульканье», «Ветер и листья».

2.Гимнастика для глаз

«Бегунки», «Маятник».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей

* Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять – будем листья собирать», «Друзья».
* Физкультминутки:  «Мельница», «Дружные братья», «Мы сегодня рано встали», «Три медведя», «Лебеди летят».
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Хождение по веревочке», «Кто быстрее соберет игрушки ногами».

4. Валеология, безопасноть

 1. Беседа «Уроки светофора» .

2. Д/и «Покажи и назови» (Работа по формированию представлений о своем теле).

3. «Происшествие с игрушками» (Чтение сказки о правилах дорожного движения).

5. Подвижные игры.

«Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Самолеты», «Совушка», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Найди листок, как на дереве», «Кто скорее соберет», «Зайцы и волк», «Замри», «Пчелки», «Прятки».

 6.Физкультурные досуговые мероприятия

Досуг «Азбука безопасности».

7.Самомассаж

* «Человечки»- самомассаж кистей и пальцев рук.
* Самомассаж рук с прищепками «Гуси».

8.Закаливание

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Октябрь**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Насос», «Король ветров».

2.Гимнастика для глаз.

«Перевод взгляда», «Рисуем».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика: «Дождь, дождь целый день»,  «Дождь прошел».
* Физкультминутки: «Пять братцев», «Меж еловых мягких лап дождик тихо кап, кап, кап!», «Три медведя».
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Пролезание через обруч», «Поднимание выпрямленных ног».

4. «Здоровье, валеология, безопасность

1. Беседа «Части тела».

2. Д/и «Зачем человеку руки».

3. «Сказка про пальцы» (Чтение стихотворения).

4. Д/и «Волшебные телефоны (01, 02, 03, 04)».

5.Подвижные игры.

«Догони мяч», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Что происходит в природе», «Жмурки с колокольчиком», «Замри», «Жадный кот», «Воробушки», «Жуки», «Пчелки и ласточка», «Солнечные зайчики», «Найди листок, какой покажу».

6.Самомассаж.

* Самомассаж лица «Озорные мишки».
* Самомассаж кисти карандашами: «Карандаш качу я ловко».

7.Закаливание.

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок)
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Ноябрь**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Кто самый громкий?», «Осы».

2.Гимнастика для глаз.

«Глазки», «Солнышко и тучки».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика:  «Гроза», «Заяц и кочан капусты».
* Физкультминутки: «Медвежата в чаще жили, головой они крутили», «На болоте две подружки, «Вышли уточки на луг».
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Достань шарик», «Приседание с кольцами».

4. Здоровье, валеология, безопасность

1. Беседа «Мойте руки перед едой».

2. Беседа «Как ухаживать за волосами?».

3. Беседа «Что делать, чтобы не простудиться?».

4. «Что мы делаем расческой?» (Чтение стихотворения).

5.Подвижные игры.

«Солнечный зайчик», «Пузырь», «Кот на крыше», «Жадный кот», «Улиточка», «Жмурки с колокольчиком», «Зайка беленький сидит», «Через ручеек», «Мячик кверху», «Узнай и догони», «Зайцы и медведи».

 6.Физкультурные досуговые мероприятия

Спортивное развлечение «Витаминная семья».

7.Самомассаж.

* Самомассаж для профилактики гриппа и ОРВИ «Будь здоров».
* Самомассаж пальчиков карандашами: «По карандашу скольжу».

8.Закаливание.

* Босохождение по «дорожкам здоровья».
* Фитонцидотерапия   (лук, чеснок)
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Декабрь**

1.Гимнастика для глаз.

«Елка»,  «Ежик».

2.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика: «Кто спит зимой?»,  «Зимовье зверей».
* Физкультминутки:  «Выпал беленький снежок, собираемся в кружок»,  «Как интересно нам зимой! На санках едем мы гурьбой», «Сел на ветку снегирек», «Снежная баба», «Снеговик», «Художник-невидимка».

3. Валеология, безопасность

1. «В стране чистоты» (Культурно - гигиенические навыки).

2. Д/и «Определи на вкус».

3. Беседа «Береги зрение».

4. «Сколькими способами может передвигаться человек?» (Игра – конкурс).

4.Подвижные игры.

«Пробеги тихо», «Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Бездомный заяц», «Птички и кошка», «Охотники и зайцы», «Зайцы и волк», «Казаки-разбойники», «Картошка», «Самолеты», «Замри», «Ловишки».

 5.Физкультурные досуговые мероприятия

Зимние забавы: «Попади в обруч», «Снежки и ветер», «Берегись, заморожу».

6.Самомассаж.

* Самомассаж «Игра с ушками».
* Самомассаж пальчиков ребристым мячиком «Ёжик»: «Ежик колет нам ладошки».

7.Закаливание.

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок)
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Январь**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Насосы», «Надуем  цветные шарики».

2.Гимнастика для глаз.

«Снежинки», «Носик».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика: «В гостях у сказки»,  «Сказки».
* Физкультминутки:  «На дворе мороз и ветер, на дворе гуляют дети», «Мышка», «Дружные братья», «Вышли белки на лужок».

Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Снежинки», «Кто быстрее соберет игрушки ногами?».

4. Валеология, безопасность

1. «Лекарства – друзья и враги» (ОБЖ).

2.Д/и «Расскажи и объясни, как избежать неприятностей».

3. Беседа «Наши ушки».

4. Д/и «Кто чем моется?».

5.Подвижные игры.

«Хохлатка», «Сороконожка». «Пустое место», «Зайцы и медведи», «Лисички и курочки», «Угадай и догони», «Лохматый пес»,«Кот на крыше», «Воробышки», «Совушка», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Охотник и зайцы», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк»

6.Самомассаж.

* Самомассаж предплечья «Надеваем браслеты».
* Самомассаж пальцев ног: «Пальчики на ножках  как на ладошках».

7.Закаливание.

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок) (Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания).
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Февраль**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Чей шарик дальше?», «Накачивание шины».

2.Гимнастика для глаз.

«Маятник»,  «Чудеса».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика: «Дружат в нашей группе, девочки  и  мальчики»,  «Наши пальцы».
* Физкультминутки:  «Буратино».   «Это я», «Пять братцев», «Мышка», «Мы проверили осанку».
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Походи боком», «Пролезание через обруч».

4.Валеология, безопасность

1. «Клады в детских карманах» (Игровая ситуация ОБЖ).

2. Д/и «Можно ли обойтись без глаз».

3. Беседа «Найди электроприборы».

4. Досуг «Вечер загадок» (Культурно - гигиенические навыки).

5.Сюжетно-ролевая игра «Вылечим кукол и зверюшек».

5. Подвижные игры.

«Зайцы и волк», «Бездомный заяц», «Лиса в курятнике», «Охотники и зайцы», «Птички и кошка», «Ловишки», «Дети и волк», «Найди себе пару», «Воробышки и кот», «Совушка», «Прятки», «Улиточка», «Мы веселые ребята», «Что происходит в

6. Физкультурные досуговые мероприятия

Зимние забавы: «Берегись, заморожу», «Снежки и ветер».

7.Самомассаж.

* Самомассаж «Пружинка». (Массаж стоп ног).
* Самомассаж тела «Чудо варежка».

8.Закаливание.

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия   (лук, чеснок)
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Март**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Кто самый громкий?», «Аромат цветов».

2.Гимнастика для глаз.

«Лучик солнца», «Солнечный зайчик».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика:  «Серенький котенок», «Посадили в землю зернышко, на небе выглянуло солнышко».
* Физкультминутки: «Мы шагаем друг за другом;

 Лесом и зеленым лугом», «Весна», «8 Марта», «Цветы», «Птицы».

Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Поднимание выпрямленных ног», «Хождение по веревочке».

4. Валеология, безопасность

1. Беседа «Ножницы, катушки – это не игрушки».

2. Беседа «Здоровые зубы?».

3. Игра «Кому это принадлежит?» (картинки с одеждой для мальчиков и девочек).

4. Беседа «Я и взрослые люди».

5.Подвижные игры.

«Пробеги тихо», «Дети и волк», «Кот и мыши», «Мы веселые ребята», «Цветные автомобили», «Совушка», «Карусель», «Птички и кошка», «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Самолеты», «Лиса в курятнике», «Бездомный заяц»

6.Самомассаж.

* «Зажигалка» - самомассаж пальцев рук.
* Самомассаж тела (с кисточкой). «Щетинка».

7.Закаливание.

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.

**Апрель**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Ладошки», «Подуй  на пальцы».

2.Гимнастика для глаз.

«Подснежник», «Бабочка».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика: « Мельница»
«Пять братцев».
* Физкультминутки: «Ложка - это ложка, ложкой суп едят», «Посуда», «Робот», «Катились колёса», «Мой будильник поутру».
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Достань шарик», «Катание мяча».

4. Валеология, безопасность

1. Д/и «Определи на вкус».

2. Беседа «Незнакомец. Правила поведения».

3. Беседа «Электроприборы».

4.Д/и «Волшебство вежливых слов».

5. Инсценировка сказки «Три поросенка».

5.Подвижные игры.

«Солнышко и дождик», «Лягушки», «Пузырь», «Песенка стрекозы», «Что мы видели, не скажем», «Зимующие и перелетные птицы», «Кот на крыше», «Жуки», «Жадный кот», «Кот Васька».

 6.Физкультурные досуговые мероприятия

Квест -игра «В поисках сокровищ».

7.Самомассаж.

* Самомассаж головы: «Помоем голову».
* Самомассаж тела: «Чудо варежка».

8.Закаливание.

* Хождение по «дорожкам здоровья».
* Оздоровительный бег.
* Фитонцидотерапия                 (лук, чеснок)
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.

**Май**

1.Дыхательная   гимнастика.

«Аромат цветов»,  «Бульканье».

2.Гимнастика для глаз. «Жук», «Восьмерки».

3.Оздоровительные паузы в образовательной деятельности и в самостоятельной деятельности детей.

* Пальчиковая гимнастика: «Мы рисовали», «Прогулка».
* Физкультминутки:  «Буратино», «Лебеди летят», «Садовник», «Мельница», «Васильки», «Бабочка».
* Упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия «Приседание с кольцами», «Походи боком».

4.НОД «Здоровье»

по валеологии,

НОД «Безопасность».

1. «Как определить вкус пищи?» Опыт.

2. Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

3. Д/и «В нашем доме гости».

4. Беседа «Все ли растения и насекомые безопасны?».

5. Досуг «Где прячется здоровье»

5.Подвижные игры.

 «Мячик кверху», «Бездомный заяц», «Кот на крыше», «Охота на зайцев», «Жадный кот», «Капуста», «Пчелки и ласточка», «Журавль и лягушки», «Воробушки», «Жуки», «Кот Васька», «Жмурки с колокольчиком».

6.Самомассаж.

* Самомассаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками. «Мячик мой не отдыхает, На ладошке он гуляет».
* Самомассаж тела (с камушками). «Пляж».

7.Закаливание.

* Хождение босиком по «дорожкам здоровья».
* Контрастные воздушные ванны.
* Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.
* Облегченная одежда детей.
* Прогулки на воздухе.
* Полоскание полости рта кипяченой охлажденной водой.