Приложение

Перспективный план проведения активного отдыха и дней здоровья в дошкольном учреждении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Возраст | лет |
|  |  | 3-5 | 5-7 |
| Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Январь  Февраль  Март  Апрель  Май | * Тематическая прогулка «Здравствуй, спорт»(знакомство со спортивными объектами на территории доу) * Народные игры с пением: «Бояре, а мы к вам пришли» * Игры-забавы: «мыльные пузыри», «Жмурки в пруду» * Подвижные игры: «Хитрая лиса», «ловкие ребята», любая игра – соревнования и.т.д. * Целевая прогулка в лес (парк, сквер) вместе с родителями:   - сбор природного материала (шишки, желуди, камешки) для использования в различных играх-забавах: «стрельба шишками», найди самую маленькую шишку», «найди камешек необычной формы» и др.  -подвижные игры: «прятки», «совушка», «ловкие ребята» и др.  -упражнения со скакалкой   * Целевая прогулка на участке. Игры с природным материалам, приготовленным педагогом:   -подвижные игры (по выбору педагога):»по ровненькой дорожке», «лохматый пес», «поезд», «мой веселый звонкий мяч»;  -катание на трехкалесном велосипеде, детском педальном-автомобиле, лошадке;  -катание на двухкалесном велосипеде, самокате   * Спортивный досуг «наш веселый звонкий мяч»:   - бросить мяч как можно дальше;  -сбей кеглю (катить мяч по земле);  -попади в корзину;  -кто больше наберет мячей за определенное время  -подбери мяч по цвету;  -угадай, сколько мячей в мешке;  -забрось мяч в обруч, расположенный вертикально   * Экологическая прогулка:   «как природа готовится к зиме»   * Подвижные игры на воздухе: «зима пришла», «зайка беленький сидит», «снайперы», «кто дальше?» * Игры-забавы: «синий круг», «веселые тройки» * Упражнения на ледяной дорожке (дети выполняют с помощью педагогов и родителей) * Оздоровительная прогулка «если хочешь быть здоров – закаляйся»   Каникулы   * Индивидуальная работа по развитию движений * Оздоровительно-развлекательные мероприятия:   - работа со снегом;  -катание на санках, лыжах   * Спортивно-театрализованные представления «сказки-гости зимы» * Конкурс «мы скульпторы» (лепка фигур из снега и цветного льда) * Тематическая прогулка «наши улицы зимой» * Игры-упражнения на горке с санками, самокатами * «широкая масленица»- музыкально-фольклерное и спортивно-оздоровительное мероприятие. Ярмарка * Элементы спортивных игр: «передай шайбу», «ледяная карусель», «хоккеисты» * Экскурсия родителей, педагогов вместе с детьми по теме «кто как весну встречает?» (в ближайший двор или по микрорайону) * Спортивная викторина на прогулке (проводит воспитатель по физической культуре вместе с педагогом группы) * Тематическая прогулка «наш город (село) спортивный» (игры, соревнования, спортивные развлечения по возвращению с прогулки на участке групп) * Субботник по уборке территории участка * Спортивно-музыкальное представление * Спортивные и музыкальные конкурсы * Спортивный досуг вместе с родителями (по плану воспитателя по физической культуре) * Народные подвижные игры по желанию детей * Спортивные упражнения по желанию детей * Элементы спортивных игр по желанию детей | +  -  +  -  -  +  +  +  +  -  +  -  -  +  +  +  -  -  +  -  +  +  +  +  +  +  -  -  +  +  -  +  +  +  +  +  +  +  +  +  - | +  +  +  +  +  +  +  +  -  +  +  +  +  +  +  +  +  -  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  +  + |
|  |  |  |  |