Приложение

Перспективный план проведения активного отдыха и дней здоровья в дошкольном учреждении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Возраст | лет |
|  |  | 3-5 | 5-7 |
| СентябрьОктябрьНоябрьДекабрьЯнварьФевральМартАпрельМай | * 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
 | +-+--++++-+--+++--+-++++++--++-+++++++++- | ++++++++-++++++++-+++++++++++++++++++++ |
|  |  |  |  |