

Циклограмма по организации работы по физической культуре и основам ЗОЖ

Время в режиме	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утро	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика
	Беседа на тему ЗОЖ (II нед.) Темы: • «Здоровье в порядке-спасибо зарядке» • «Полезные продукты»	Рассматривание альбома, иллюстраций «Будь здоров» Пополнение библиотеки	КГН (д\и, практическая деятельность, упражнения) Центр «Здоровья»	Д\И на моторику рук	Беседа на тему «Мое тело» (IV нед) Темы: • «Как мы устроены?» • «Если хочешь быть здоров!»
Дневная прогулка	Инд. работа ОВД: равновесие; П/И: с бегом, с прыжками	Инд. работа ОВД: Ходьба П/И: с прыжками, с правилами.	Инд. работа ОВД: Метание П/И: спортивные игры, со стихотворным текстом	Инд. работа ОВД: лазанье, перелазывание П/И: эстафеты, на формирование пространственных отношений	Инд. работа ОВД: Прыжки П/И: с бегом, с правилами Экскурсии, походы (IV нед.)
Время перед вечерней прогулкой	Гимнастика после сна; закаливание, «дорожки здоровья»	Гимнастика после сна; босоногохождение, «дорожки здоровья»	Гимнастика после сна; закаливание, «дорожки здоровья»	Гимнастика после сна; босоногохождение, «дорожки здоровья»	Гимнастика после сна; закаливание, «дорожки здоровья»
Вечерняя прогулка	Инд. работа по ОРУ: кисти рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса.	Инд. работа по ОРУ: на развитие мышц спины, гибкости	Инд. работа по ОРУ: на развитие и укрепление мышц брюшного пресса и ног	Инд. работа по ОРУ: кисти рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса	Инд. работа по ОРУ: на развитие мышц спины, гибкости

	П\И: с прыжками, с правилами	П\И: с бегом , с прыжками	П\И: : эстафеты, на формирование пространственных отношений	П\И: спортивные игры, со стихотворным текстом	П\И: с бегом, ходьбой
Вечер	Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция Рассматривание иллюстраций, альбомов «Хочу быть здоровым» Самостоятельная двигательная деятельность	Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция Чтение художественной литературы на тему ЗОЖ (I, III нед) Самостоятельная двигательная деятельность	Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция Самостоятельная двигательная деятельность	Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция Сюжетно-ролевые игры на тему, ЗОЖ Самостоятельная двигательная деятельность	Профилактические мероприятия по здоровью, коррекция Создание альбомов, атрибутов к играм. Беседа о психологическом здоровье детей. Самостоятельная двигательная деятельность