

Бакаева Жамал  
Николаевна

Подписано  
Цифровой подписью:  
Бакаева Жамал  
Николаевна

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЮНЬ (3-5 ЛЕТ)

**Задачи:** охранять, укреплять здоровье детей, закалять детский организм. Закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений.

| № | Виды деятельности   | 1 неделя   | 2 неделя  |
|---|---|--|---|
| 1 | Утренний прием  | Виды упражнений: ходьба парами, ходьба по узкой дорожке, перешагивание через предметы.<br>Игры: найди игрушку; поймай комара; воробушки и автомобиль.  | Виды упражнений: разные виды ходьбы, спрыгивание со скамейки, игры с мячиком.<br>Игры: Солнышко и дождик, Кто позвал, По ровненькой дорожке, Догони мяч   |
| 2 | Утренняя гимнастика   |  |   |
| 3 | Прогулка дневная<br>Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств (спортивные, подвижные и хороводные игры, турпоходы, пешие прогулки, игровые и танцевальные упражнения, спортивные развлечения) | <b>Вариант №1.</b> цель: упражнять в ходьбе парами, в беге враспынную, в прыжках с продвижением вперед, комплекс ОРУ (с ленточками), игра «Поймай комара»<br><b>Вариант №2.</b><br>Хороводная игра «Ходит Ваня», игра «Через ручеек», «Воробушки и автомобиль», «Кто позвал»<br><b>Вариант №3</b> - спортивный досуг – развивать двигательную активность детей, создавать радостное настроение.<br>1. Отправляемся в путешествие – игра «Поезд»<br>2. Волшебные превращения на поляне (дети превращаются в бабочек, жуков, лягушек – подражательные движения, звукоподражания)<br>3. Поиск волшебного дерева – игра «Найди дерево по картинке»<br>4. Хороводная игра «Во поле березка стояла», игра «Солнышко и дождик». | <b>Вариант №1</b> – упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге враспынную, в прыжках с места, в подбрасывании мяча вверх. Комплекс ОРУ (с шишками), п/и «По ровненькой дорожке»<br><b>Вариант №2.</b> (игровой) – упражнять в ходьбе с изменением направления, в беге с мячом, в быстрой реакции на сигнал.<br>1. ходьба змейкой с перешагиванием через предметы (шишки)<br>2. п/и «Ровным кругом», «Догони мяч»<br>3. игра «Береги предмет»<br><b>Вариант №3</b> – спортивный досуг «Школа мяча» - способствовать повышению эмоционального тонуса у детей<br>1. передай мяч (по кругу)<br>2. прокати мяч соседу<br>3. поймай мяч (подбрасывание мяча)<br>4. попади мячом в корзину<br>5. игра «Мой веселый, звонкий мяч» |
| 4 | Индивидуальная работа по развитию движений (зависит от уровня физического развития детей)   |  |   |
| 5 | Оздоровительные мероприятия после сна   | Гимнастика после дневного сна.   |   |
| 6 | Прогулка вечерняя: инд. работа с детьми по развитию движений  | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.  | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.   |

| № | Виды деятельности   | 3 неделя   | 4 неделя   |
|---|---|--|--|
| 1 | Утренний прием  | Виды упражнений: ходьба по кругу, метание двумя руками.<br>Игры: «Ровным кругом», «Забрось мяч в корзину»  | Виды упражнений: перешагивание через грибочки; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>Игры: Карусель   |
| 2 | Утренняя гимнастика   |  |  |
| 3 | Прогулка дневная<br>Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств (спортивные, подвижные и хороводные игры, турпоходы, пешие прогулки, игровые и танцевальные упражнения, спортивные развлечения) | <b>Вариант №1.</b> цель: упражнять в ходьбе и беге с остановками по сигналу. Бросание мяча вдаль. Подлезание под шнур (не касаясь руками земли). Комплекс ОРУ (с кубиками).<br>Игры: «Поймай комара», «Где звенит колокольчик?»<br><b>Вариант №2.</b> (игровой с веревочкой)<br>Цель: упражнять детей в разных видах движения, во взаимодействии друг с другом: ходьба и бег по кругу, держась за круговую веревку. Ходьба приставным шагом по кругу вперед и назад. Перепрыгивание через веревку. Высокие и низкие воротики – совместное поднятие и опускание веревки по сигналу 5. Игра: «Карусель»<br><b>Вариант №3</b> - спортивный досуг (ПО СКАЗКЕ «Колобок») – закрепление основных движений, упражнять в движениях подражательного характера:<br>Заяц: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, Волк: бег широким шагом, Медведь: ходьба на внешней стороне стопы, Лиса: ходьба мягкая, плавная с носка на всю ступню.<br>Игра: «Хитрая лиса» | <b>Вариант №1</b> – упражнять в ходьбе со сменой направления, в беге с заданиями, подлезании под шнур, в равновесии.<br>Комплекс ОРУ (с бутылочками), п/и «Мы потопаем ногами»<br><b>Вариант №2.</b> (игровой) Музыкально – ритмическое с игровыми заданиями. - создание положительного эмоционального настроения на выполнения различных движений под музыку.<br><b>Вариант №3</b> – спортивный досуг «К нам в гости пришел Айболит» (с элементами валеологического воспитания)<br>Цель: формирование у детей здорового образа жизни, желание и умение правильно ухаживать за своими органами.<br>Примерный перечень заданий:<br>Различные гимнастики (дыхательная, для глаз, для улучшения пищеварения и т.д.)<br>Оздоровительный бег<br>Чтение потешек по К.Г.Н. – Закаливание<br>Игра: «Полезная пища»<br>Песенки о здоровье |
| 4 | Индивидуальная работа по развитию движений  |  |  |
| 5 | Оздоровительные мероприятия после сна   |  |  |
| 6 | Прогулка вечерняя: индивидуальная работа с детьми по развитию движений  | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.  | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.  |

Бакаева Жамал  
Николаевна

Подписано  
Цифровой подписью:  
Бакаева Жамал  
Николаевна

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЮЛЬ (3-5 ЛЕТ)

**Задачи:** охранять, укреплять здоровье детей, закаливать детский организм. Закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений.

| № | Виды деятельности   | 1 неделя  | 2 неделя   |
|---|---|---|--|
| 1 | Утренний прием  | Виды упражнений: на равновесие (на выбор воспитателя), подлезание под дуги.<br>Игры: на выбор воспитателя   | Виды упражнений: бросание мяча в корзину двумя руками, прыжки через шнуры (линии)<br>Игры: по выбору детей   |
| 2 | Утренняя гимнастика   |   |  |
| 3 | Прогулка дневная<br>Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств (спортивные, подвижные и хороводные игры, турпоходы, пешие прогулки, игровые и танцевальные упражнения, спортивные развлечения) | <b>Вариант №1.</b> цель: упражнять в ходьбе по кругу. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. При перепрыгивании через шнуры, приземляться на полусогнутые ноги.<br>Комплекс ОРУ (с кубиками), игра «Кролики» (приземляться на согнутые ноги)<br><b>Вариант №2.</b> (игровой)<br>Цель – можно оставить прежнее или усложнить. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)<br><b>Вариант №3</b> - развивать двигательную активность детей, совершенствовать основные движения, создавать радостное настроение, желание участвовать в подвижных играх.<br>1. построение «Быстро в круг»<br>2. прыжки «Допрыгай до ... (цветок, листок и др.).<br>3. равновесие «Пройди по мостику», «Через ручеек».<br>4. бег «Не опоздай» | <b>Вариант №1</b> – упражнять в перешагивании через бруски, при прыжках в длину с места, мягко приземляться на полусогнутые ноги. Бросание мяча в даль двумя руками.. Комплекс ОРУ (с обручами) п/и «Трамвай» (бег)<br><b>Вариант №2</b> – можно оставить прежнее или усложнить. П/игры: «Не отдам» (прыжки), «Птички в гнздышки», «Кто дальше бросит?» (бросание в даль).<br><b>Вариант №3</b><br>Подвижные игры с бегом и прыжками<br>1. «Не задень», «Тишина», «Кто быстрее соберет шишки» (ходьба, бег)<br>2. «Пройди в ворота» (подлезание)<br>3. «Найди свой дом» (прыжки)<br>4. «огуречик, огуречик», «Поезд», «Карусель» |
| 4 | Индивидуальная работа по развитию движений  |   |  |
| 5 | Оздоровительные мероприятия после сна   |   |  |
| 6 | Прогулка вечерняя: индивидуальная работа с детьми по развитию движений  | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.   | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.  |

| № | Виды деятельности   | 3 неделя  | 4 неделя  |
|---|---|---|---|
| 1 | Утренний прием  | Виды упражнений: упражнение на равновесие. Прыжки в длину с места.<br>Игры: любые   | Виды упражнений: перешагивание через различные предметы. Перепрыгивание через две линии.<br>Игры: любые   |
| 2 | Утренняя гимнастика   |   |   |
| 3 | Прогулка дневная<br>Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств (спортивные, подвижные и хороводные игры, турпоходы, пешие прогулки, игровые и танцевальные упражнения, спортивные развлечения) | <b>Вариант №1.</b> цель: ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Бросание предмета в горизонтальную цель, развивать силу броска, глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами.<br>Комплекс ОРУ без предметов.<br>Игра: «Воробушки и кот» (спрыгивание, бег враспынную).<br><b>Вариант №2.</b><br>Можно оставить прежнее или усложнить.<br>Игры : «Брось через веревочку», «Попади в цель» (метание), «Пройди Мишкой», «Проползи».<br>Вариант №3 – цель та же. Состоит из подвижных игр<br>1. «Попади в цель», «Кто дальше бросит» (метание)<br>2. «Проползи не задень», «Котята и щенята» (лазание)<br>3. «Догони голубя», «Карусель» (бег) | <b>Вариант №1</b> – упражнять в ходьбе и беге враспынную. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия.. Комплекс ОРУ (с кеглями), п/и «Поезд»<br><b>Вариант №2</b> – можно оставить прежнее или усложнить. Игры: «Проползи по мостику» (ползание), «Проползи по мостику через препятствия» (обруч), «Пройди ровненько».<br><b>Вариант №3</b> – спортивный досуг «К мишке – Торопыжке на солнечную полянку»<br>Цель: формирование у детей здорового образа жизни, желание и умение правильно двигаться.<br>Примерный перечень заданий:<br>1. ходьба в колонне по одному, перестроение в пары, бег друг за другом.<br>2. лазание и подлезание.<br>3. различные виды метания, прыжков.<br>4. беседы из серии «Здоровье» (здоровые зубы, плохое – хорошее солнышко, укусы насекомых) |
| 4 | Индивидуальная работа по развитию движений  |   |   |
| 5 | Оздоровительные мероприятия после сна   |   |   |
| 6 | Прогулка вечерняя: индивидуальная работа с детьми по развитию движений  | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.   | Самостоятельная деятельность детей, подвижные и спортивные игры по желанию детей.   |