

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, закаливать 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. Игры: найди игрушку; поймай комара; воробушки и автомобиль.	Виды упражнений: разные виды ходьбы, спрыгивание со скамейки, игры с мячиком. Игры: Солнышко и дождик, Кто позвал, По ровненькой дорожке, Догони мяч
2	Утренняя гимнастика		
3	Прогулка дневная 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)	Вариант №1. цель: упражнять в ходьбе парами, в беге враспынную, в прыжках с продвижением вперед, комплекс ОРУ (с ленточками), игра «Поймай комара» Вариант №2. Хороводная игра «Ходит Ваня», игра «Через ручеек», «Воробушки и автомобиль», «Кто позвал» Вариант №3 - спортивный досуг – развивать двигательную активность детей, создавать радостное настроение. 1. Отправляемся в путешествие – игра «Поезд» 2. Волшебные превращения на поляне (дети превращаются в бабочек, жуков, лягушек – подражательные движения, звукоподражания) 3. Поиск волшебного дерева – игра «Найди дерево по картинке» 4. Хороводная игра «Во поле березка стояла», игра «Солнышко и дождик».	Вариант №1 – 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» Вариант №2. (игровой) – упражнять в ходьбе с изменением направления, в беге с мячом, в быстрой реакции на сигнал. 1. ходьба змейкой с перешагиванием через предметы (шишки) 2. п/и «Ровным кругом», «Догони мяч» 3. игра «Береги предмет» Вариант №3 – спортивный досуг «Школа мяча» - способствовать повышению эмоционального тонуса у детей 1. передай мяч (по кругу) 2. прокати мяч соседу 3. поймай мяч (подбрасывание мяча) 4. попади мячом в корзину 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. Игры: «Ровным кругом», «Забрось мяч в корзину»	Виды упражнений: перешагивание через грибочки; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игры: Карусель
2	Утренняя гимнастика		
3	Прогулка дневная 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)	Вариант №1. цель: упражнять в ходьбе и беге с остановками по сигналу. Бросание мяча вдаль. Подлезание под шнур (не касаясь руками земли). Комплекс ОРУ (с кубиками). Игры: «Поймай комара», «Где звенит колокольчик?» Вариант №2. (игровой с веревочкой) 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» Вариант №3 - спортивный досуг (ПО СКАЗКЕ «Колобок») – закрепление основных движений, упражнять в движениях подражательного характера: 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. Игра: «Хитрая лиса»	Вариант №1 – упражнять в ходьбе со сменой направления, в беге с заданиями, подлезании под шнур, в равновесии. Комплекс ОРУ (с бутылочками), п/и «Мы потопаем ногами» Вариант №2. (игровой) Музыкально – ритмическое с игровыми заданиями. - создание положительного эмоционального настроения на выполнения различных движений под музыку. Вариант №3 – спортивный досуг «К нам в гости пришел Айболит» (с элементами валеологического воспитания) Цель: формирование у детей здорового образа жизни, желание и умение правильно ухаживать за своими органами. Примерный перечень заданий: Различные гимнастики (дыхательная, для глаз, для улучшения пищеварения и т.д.) Оздоровительный бег Чтение потешек по К.Г.Н. – Закаливание Игра: «Полезная пища» 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. Игры: на выбор воспитателя	Виды упражнений: бросание мяча в корзину двумя руками, прыжки через шнуры (линии) Игры: по выбору детей
2	Утренняя гимнастика		
3	Прогулка дневная 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)	Вариант №1. цель: упражнять в ходьбе по кругу. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. При перепрыгивании через шнуры, приземляться на полусогнутые ноги. Комплекс ОРУ (с кубиками), игра «Кролики» (приземляться на согнутые ноги) Вариант №2. (игровой) Цель – можно оставить прежнее или усложнить. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) Вариант №3 - развивать двигательную активность детей, совершенствовать основные движения, создавать радостное настроение, желание участвовать в подвижных играх. 1. построение «Быстро в круг» 2. прыжки «Допрыгай до ... (цветок, листок и др.). 3. равновесие «Пройди по мостику», «Через ручеек». 4. бег «Не опоздай»	Вариант №1 – 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) Вариант №2 – можно оставить прежнее или усложнить. П/игры: «Не отдам» (прыжки), «Птички в гнздышки», «Кто дальше бросит?» (бросание в даль). Вариант №3 Подвижные игры с бегом и прыжками 1. «Не задень», «Тишина», «Кто быстрее соберет шишки» (ходьба, бег) 2. «Пройди в ворота» (подлезание) 3. «Найди свой дом» (прыжки) 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. Игры: любые	Виды упражнений: перешагивание через различные предметы. Перепрыгивание через две линии. Игры: любые
2	Утренняя гимнастика		
3	Прогулка дневная 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)	Вариант №1. 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. Комплекс ОРУ без предметов. Игра: «Воробушки и кот» (спрыгивание, бег враспынную). Вариант №2. Можно оставить прежнее или усложнить. Игры : «Брось через веревочку», «Попади в цель» (метание), «Пройди Мишкой», «Проползи». Вариант №3 – цель та же. Состоит из подвижных игр 1. «Попади в цель», «Кто дальше бросит» (метание) 2. «Проползи не задень», «Котята и щенята» (лазание) 3. «Догони голубя», «Карусель» (бег)	Вариант №1 – 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» Вариант №2 – можно оставить прежнее или усложнить. Игры: «Проползи по мостику» (ползание), «Проползи по мостику через препятствия» (обруч), «Пройди ровненько». Вариант №3 – спортивный досуг «К мишке – Торопыжке на солнечную полянку» Цель: формирование у детей здорового образа жизни, желание и умение правильно двигаться. Примерный перечень заданий: 1. ходьба в колонне по одному, перестроение в пары, бег друг за другом. 2. лазание и подлезание. 3. различные виды метания, прыжков. 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.