

Бакаева Жамал
Николаевна

Подписано
Цифровой подписью:
Бакаева Жамал
Николаевна

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИЮНЬ (5-7 ЛЕТ)

- ЗАДАЧИ РАБОТЫ:** 1. Охранять и укреплять здоровье детей, закалять детский организм.
2. Закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений.
3. Формировать доступные представления и знания о здоровом образе жизни.

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя
1	Утренний прием	Виды упражнений: медленный бег до двух минут Игры: «Береги флажок», «Кто ловкий»	Виды упражнений: упражнять в метании в горизонтальную цель Игры: «С кочки на кочку»
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)	- Элементы спортивной игры: футбол. Пособия: футбольный мяч, ворота ИГРА: «Забей в ворота» - Упражнять детей в метании. Оборудование: мячи, корзины. Игра – эстафета «Забрось мяч в кольцо» - спортивный досуг «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	- Элементы спортивной игры: баскетбол упражнять в метании в вертикальную цель. Пособия: вертикальные щиты, мечи. - Упражнять детей в преодолении препятствий, действовать согласованно, воспитывать чувство уверенности в своих силах. Пособия: на выбор воспитателя. - Эстафета «Полоса препятствий» - Спортивный досуг «Уроки Айболита»
4	Индивидуальная работа по развитию движений зависит от уровня физического развития детей		
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.

№ п/п	Виды деятельности	3 неделя	4 неделя
1	Утренний прием	Виды упражнений: катание на велосипедах (по прямой, повороты вправо, влево). Бег в среднем темпе. Игры: «Не упусти шарик»	Виды упражнений: упражнять в метании предметов в даль. Игры: «Охотники и заяц», «Найди свое место»
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)	- учить детей играть в футбол. Пособия: воротики, футбольный мяч. - Упражнять детей в умении соревноваться между командами, радоваться своим успехам и успехам товарищей, доставить удовольствие от умения выполнять разнообразные движения. - Игры – эстафеты «Эстафета парами (посади и собери картофель) – обручи, предметы – заменители картошки. «Д а здравствует бег!» развивать двигательную активность детей, совершенствовать основные движения (бег), создавать радостное настроение от возможностей своего тела, желание участвовать в беге.	- - упражнять в игре баскетбол (мяч, щиты) - перебежки со скакалками - «Веселые аттракционы» - создание радости от умения выполнять разнообразные движения.
4	Индивидуальная работа по развитию движений зависит от уровня физического развития детей		
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 (5-7 ЛЕТ)

- Задачи:** 1. Охранять и укреплять здоровье детей, закалять детский организм.
2. Закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений.
3. Формировать доступные представления и знания о здоровом образе жизни.

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя
1	Утренний прием	Виды упражнений: игры с мячом Игры: «Сбей кеглю», «Вот поезд наш едет»	Виды упражнений: упражнять в прыжках с продвижением вперед, в беге в рассыпную. (пособия – кубики) Игры: «Кто сделает меньше шагов»
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)	- Эстафета парами по выбору воспитателя цель: упражнять детей действовать согласованно. Игры с водой и песком	- Спортивные игры и эстафеты. - Упражнять в преодолении препятствий, действовать согласованно, воспитывать чувство уверенности в своих силах. - Спортивный досуг «Уроки Мойдодыра»
4	Индивидуальная работа по развитию движений зависит от уровня физического развития детей		
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.

№ п/п	Виды деятельности	3 неделя	4 неделя
1	Утренний прием	Виды упражнений: гимнастика для глаз, элементы игры в баскетбол Игры: «Хитрая лиса» - хороводная игра	Виды упражнений: упражнять в равновесии, езде на велосипедах. Игры: «Сделай фигуру», «Ровным кругом»
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)	- игры – эстафеты. Упражнять детей в соревновании между командами, радоваться своему успеху и успеху товарищей, доставить удовольствие от умения выполнять разнообразные движения. Игры: «Городки» Цель – развивать двигательную активность детей, совершенствовать физические качества, создавать радостное настроение от возможностей своего тела, желание участвовать в беге.	- Спортивные игры по выбору воспитателя. Цель – доставить детям удовольствие. Спортивный досуг «Уроки Мойдодыра» Цель – создание радости от умения выполнять разнообразные движения, формирование здорового образа жизни.
4	Индивидуальная работа по развитию движений зависит от уровня физического развития детей		
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.