

Принято педагогическим советом  
 Протокол № 5  
 от «15» мая 2018г.

Утверждено  
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 60  
 компенсирующего вида»  
 «18» мая 2018г.  
 Грегер Т.Г.



**Перспективный план оздоровительной работы средствами физической культуры  
 с детьми 3—5 лет**

Задачи работы:

- охранять, укреплять здоровье детей, закаливать детский организм;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений.

Виды деятельности	1 неделя	2 неделя
<b>Утренний прием</b>	<i>Виды упражнений:</i> ходьба парами, ходьба по узкой дорожке, перешагивание через предметы. <i>Оборудование:</i> кубик для перешагивания, веревка, игрушка, палка, на конце веревки комарик, картинка автомобиля. <i>Игры:</i> «Найди игрушку», «Поймай комара», «Воробушки и автомобиль»	<i>Виды упражнений:</i> разные виды ходьбы, спрыгивание со скамейки, игры с мячиком. <i>Оборудование:</i> веревка, мел, мячи разного размера. <i>Игры:</i> «Солнышко и дождик», «Кто позвал», «По ровненькой дорожке», «Догони мяч»
<b>Утренняя гимнастика</b>	Комплекс упражнений	
<b>Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств</b> (спортивные, подвижные и хороводные игры, турпоходы, пешие прогулки, игровые и танцевальные упражнения, спортивные развлечения)	<b>Вариант № 1</b>	
	<i>Виды упражнений:</i> ходьба парами, бег враспынную, прыжки с продвижением вперед. <i>Оборудование:</i> ленточки по количеству детей, кубы (30 см). <i>Вводная часть:</i> ходьба парами — ориентиры по углам, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, раздача пособий, построение в круг, комплекс ОРУ с ленточками. <i>Основные движения:</i> ходьба змейкой, прыжки	<i>Виды упражнений:</i> ходьба в колонне по одному, бег враспынную, прыжки с места, подбрасывание мяча вверх. <i>Оборудование:</i> 2 шнура, мячи, шишки. <i>Вводная часть:</i> ходьба в колонне по одному, бег враспынную, построение в 2 шеренги, комплекс ОРУ с шишками. <i>Основные движения:</i> прыжки в длину с места, бросание мяча вверх и ловля двумя руками.

	на двух ногах с продвижением вперед. Игра: «Поймай комара»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке». <i>Заключительная часть:</i> ходьба змейкой по одному
	<b>Вариант № 2 (игровой)</b>	
	Игры: - «Ходит Ваня» (хороводная); - «Через ручеек»; - «Воробушки и автомобиль»; - «Кто позвал»	<i>Виды упражнений:</i> - ходьба с изменением направления; - бег за мячом; - тренировка быстрой реакции на сигнал; - ходьба змейкой с перешагиванием через предметы (шишки). <i>Подвижные игры:</i> «Ровным кругом», «Догони мяч», «Береги предмет» (шишку)
	<b>Вариант № 3 «Спортивный досуг»</b>	
	Игры: - «Поезд» (отправляемся в путешествие); - волшебные превращения на поляне (дети превращаются в бабочек, жуков, лягушек — подражательные движения, звукоподражания); - «Найди дерево по картинке» (поиск волшебного дерева); - «Во поле березка стояла» (хороводная игра); - «Солнышко и дождик»	Игры: «Школа мяча», «Мой веселый, звонкий мяч», «Он и круглый, он и гладкий. Очень ловко скачет» (мячик). <i>Основные движения:</i> - передай мяч (по кругу); - прокати мяч соседу; - поймай мяч (подбрасывание мяча); - попади мячом в корзину
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	Зависит от уровня физического развития детей	Зависит от уровня физического развития детей
<b>Оздоровительные мероприятия после сна</b>	Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора	Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора
<b>Прогулка вечерняя</b> 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
<b>Виды деятельности</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>

<b>Утренний прием детей на улице</b>	<p><i>Виды упражнений:</i> ходьба по кругу, метание двумя руками.  <i>Оборудование:</i> мячи крупного размера, корзина для метания.  <i>Игры:</i> «Ровным кругом», «Забрось мяч в корзину»</p>	<p><i>Виды упражнений:</i> перешагивание через грибочки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  <i>Оборудование:</i> грибочки для перешагивания.  <i>Игры:</i> «Карусель»</p>
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>Комплекс упражнений</b>	
<p><b>Прогулка дневная</b>  Самостоятельная деятельность детей по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств</p>	<b>Вариант № 1</b>	
	<p><i>Виды упражнений:</i> ходьба и бег с остановками по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур (не касаясь руками земли).  <i>Оборудование:</i> мячи, шнур, 2 стойки.  <i>Вводная часть:</i> ходьба и бег с остановками по сигналу, прыжки, комплекс ОРУ с кубиками.  <i>Основные движения:</i> бросание мяча вдаль двумя руками, подлезание под шнур, не касаясь руками.  <i>Игра</i> «Поймай комара».  <i>Заключительная часть:</i> игра «Где звенит колокольчик?»</p>	<p><i>Виды упражнений:</i> ходьба со сменой направления, бег с заданиями, подлезание под шнур, удержание равновесия.  <i>Оборудование:</i> шнур, кубики.  <i>Вводная часть:</i> ходьба с выполнением различных заданий, построение в шеренгу, комплекс ОРУ с бутылочками.  <i>Основные движения:</i> подлезание под шнур, ходьба по шнуру, перешагивание через кубики, положенные на расстоянии одного шага.  Подвижная игра «Мы топаем ногами».  <i>Заключительная часть:</i> ходьба парами по кругу, дыхательные упражнения</p>
	<b>Вариант № 2 (игровой)</b>	
	<p><i>Виды упражнений:</i> различные 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).  <i>Игра:</i> «Карусель»</p>	Музыкально-ритмическая гимнастика с игровыми заданиями
<b>Вариант № 3 «Спортивный досуг»</b>		

	<p>(по сказке «Колобок»)</p> <p>Упражнения 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.</p> <p>Игра «Хитрая лиса»</p>	<p>«К нам в гости пришел Айболит» (с элементами валеологического воспитания).</p> <p><i>Виды упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные гимнастики (дыхательная, для глаз, для улучшения пищеварения и т. д.);</li> <li>- оздоровительный бег;</li> <li>- чтение потешек;</li> <li>- закаливание (тропа здоровья).</li> </ul> <p>Игра «Полезная пища».</p> <p>Песенки о здоровье. Оздоровительное питье (отвар шиповника)</p>
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	Зависит от уровня физического развития детей	Зависит от уровня физического развития детей
<b>Оздоровительные мероприятия после сна</b>	Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора	Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора
<b>Прогулка вечерняя</b> Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей. Подвижные спортивные игры по желанию детей	Самостоятельная деятельность детей. Подвижные спортивные игры по желанию детей