

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, закалять детский организм;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений.

| Виды деятельности | 1 неделя | 2 неделя |
|--|--|---|
| Утренний прием | <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» |
| Утренняя гимнастика | Комплекс упражнений | |
| 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 | |
| | <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 |
| | Вариант № 2 (игровой) | |
| | 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) |
| | Вариант № 3 «Спортивный досуг» | |
| | 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 |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Зависит от уровня физического развития детей | Зависит от уровня физического развития детей |
| Оздоровительные мероприятия после сна | Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора | Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора |
| 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 |

| | | |
|--|---|---|
| Утренний прием детей на улице | <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» | <i>Виды упражнений:</i> перешагивание через грибочки, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>Оборудование:</i> грибочки для перешагивания. <i>Игры:</i> «Карусель» |
| Утренняя гимнастика | Комплекс упражнений | |
| Прогулка дневная Самостоятельная деятельность детей по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств | Вариант № 1 | |
| | <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 «Поймай комара».</i> <i>Заключительная часть:</i> игра «Где звенит колокольчик?» | <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. <i>Подвижная игра «Мы топаем ногами».</i> <i>Заключительная часть:</i> ходьба парами по кругу, дыхательные упражнения |
| | Вариант № 2 (игровой) | |
| | <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» | Музыкально-ритмическая гимнастика с игровыми заданиями |
| Вариант № 3 «Спортивный досуг» | | |

| | | |
|---|---|---|
| | <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"> - различные гимнастики (дыхательная, для глаз, для улучшения пищеварения и т. д.); - оздоровительный бег; - чтение потешек; - закаливание (тропа здоровья). <p>Игра «Полезная пища».</p> <p>Песенки о здоровье. Оздоровительное питье (отвар шиповника)</p> |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Зависит от уровня физического развития детей | Зависит от уровня физического развития детей |
| Оздоровительные мероприятия после сна | Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора | Гимнастика: профилактическая, игровая, логоритмическая, танцевальная, на основе фольклора |
| Прогулка вечерняя 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 |