Приложение № 5

Перспективный план организации работы по направлению «Физическое развитие» детей 3-4 лет.

Цель:
Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.
Содействовать полноценному физическому развитию детей.
Формировать предпосылки здорового образа жизни.
Приобщать детей к ценностям физической культуры.

Сентябрь.

Задачи:
Приучать ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, чередовать ходьбу и бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя, останавливаться после бега и ходьбы.
Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями, не наступая на них.
Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте.
Упражнять в прокатывании мяча друг другу, упражнять в подлезании на четвереньках под веревку.
Развивать умения, навыки самостоятельно мыть руки и лицо, закрепить навыки последовательности действий.
Познакомить детей с опасными для жизни и здоровья детей предметами.
Закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений.
Развивать умения выполнять движения в соответствии с текстом песен, приучать выбирать одежду для прогулки в осенний период
Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			

-Полоскание горла настоем трав –шалфей, -Витамин «Ревит»	-Чтение потешек - С.р.игра «Аккуратные котята» -Игровое. упр. «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки» -Игр. сит. «Как зайка учился правильно ложку держать»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №6-8	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду» №1-4 (стр.23 - 26)	«Беги ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Подпрыгни как мячик», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч **Игровые упр.:** «Прокати мяч», «Пройдем по мостику», Катание мячей в прямом направлению друг к другу, Бросание вперед».	-совместная деятельность : «В мире опасных предметов»	- Физкультурный досуг по сказке «Репка» - Игровое развлечение «Кто как от дождя спасается»	- Беседа» Прогулки детей на свежем воздухе дома и в детском саду» - Консультация «Игры для детей младшего дошкольного возраста (организация , проведение) - Подготовка для родителей антропометрических данных

Октябрь

Задачи: Приучать ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, чередовать ходьбу и бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя, останавливаться после бега и ходьбы.
Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями, не наступая на них.
Учить умению впрыгивании в обруч, лежащий на полу.
Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
Упражнять в подлезании на четвереньках под веревку.
Закреплять умения детей есть аккуратно, без шума, после каждого приема пищи мыть руки.
Закреплять у детей представления об электроприборах, об их значении для людей, о правилах пользования с ними.
Закреплять в игровой форме навыки метания мелких предметов, подъема по гимнастической лестнице, навыки выполнения циклических упражнений.
Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно	Подвижные и спортивные игры			

			образовательная деятельность по физической культуре				
-Полоскание зева кипяченной водой комнатной температуры - Лечебное орашение зева раствором иодинола - Фитотерапия (отвар шиповника) -Ходьба по массажным дорожкам.	-Беседы по картинкам: «Как вести себя за столом», «Дети моют руки», «Мама моет дочку» -Дид.игра «Накроем стол для кукол» -Игр.упр. «Туфельки поссорились подружились»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №9-11	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №5-8 (стр.28-31)	«Беги ко мне», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд» «Беги к Флажку», «Наседка и Цыплята», «Поймай комара», **Игровые упр.:** Полезание - «Мышки»», «Цыплята». С мячом – «докати мяч до флажка» Катание мячей друг другу, Прыжки – «Перепрыгнем канавку» Равновесие – «пойдем по мостику»	- совместная деятельность : «Электроприборы»	- Физкультурный досуг по сказке « Горшок каши» - Оздоровительный досуг: «У Козленка день рожденье»	- Консультация «Значение режима дня для детей 4 -го года жизни» - Привлечь родителей для подготовки к оздоровительному досугу «У Козленка день рожденье»

Ноябрь

Задачи:

Приучать ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, чередовать ходьбу и бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя, останавливаться после бега и ходьбы.

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями, не наступая на них.

Учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте.

Упражнять в прокатывании мяча друг другу, ловить мяч, брошенный воспитателем.

Упражнять в подлезании на четвереньках под веревку.

Формировать умение у детей вести себя за столом во время еды не разговаривать, не перекладывать еду в другую тарелку, есть не торопясь , тщательно пережевывая пищу.

Познакомить детей с правилами поведения на улице, вспомнить известные знаки – пешеходный переход.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Полоскание зева настоем ромашки; -Профилак-тика простудных заболеваний (интерфирон) 2капли в носовые проходы -Гимн.после сна, ком №1 - Ходьба по массажным дорожкам.	-Беседы «Как мы себя ведем за столом» -Сюж.игра «Мы повора» -Чтение: потешки «Кисонька мурысонька», «Идет коза рогатая», З Александрова «Вкусная каша»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 11-13	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №9-12 (стр.33 -37)	«Где спрятался мышонок», «Трамвай», «Догони мяч», «по ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Мыши в кладовой» **Игровые упр.:** Полезание под дугу, С мячом - «Прокати мяч и побеги», Равновесие – «пробеги по мостику», «шагайте из обруча в обруч» Прыжки – «Допрыгни до погремушки, «Перепрыгни ручеек»	- совместная деятельность: «Зачем нужны дорожные знаки»	- Физкультурный досуг «Альпинисты» - Оздоровительный досуг: «Вечерняя сказка»	- Индивидуальная беседа «Организация активного бодрствования детей в семье» -Родительское собрание: «Закаливание детей младшего дошкольного возраста»

Декабрь

Задачи:

Упражнять детей: ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.

Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 15 – 10 см), положенной на пол, при перешагивании через предметы – кубики, рейки, шнуры; при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10 – 15 см), упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги.

Прокатывать мяч между предметами, в ворота, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.

Пролезать в обруч, пролезать под веревку, дугу, не касаясь руками пола.

Продолжать учить мыть руки намыливая круговыми движениями до образования пены, смывать мыло, отжимая воду, мыть лицо обеими руками прямым и круговыми движениями, закрепить умение пользоваться своим полотенцем.

Расширять представления детей о людях, которые называются воспитанными, вызвать желание стать воспитанным человеком.

Дать представление о транспорте разного вида (грузовом, пассажирском, воздушном, водном).

Закрепить правила поведения на улицах города.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Витамин «С» -Финтоциды – лук, чеснок - УФО помещений в сочетании с проветриванием -Оксалинов. мазь смазывание носовых ходов -Фитотерапия: Отвар эхиноцеи	-Чтение В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо» - Беседа: «Что значит быть воспитанным» -Чтение: потешки «Пошел котик на торжок», А Барто « Девочка чумазая»	» Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №14-15	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №13-16 (стр.38-42)	«Найди свой домик», «Поезд», «Беги ко мне», «Наседка и цыплята», «Воробушки и кот», «Птички и птенчики» **Игровые упр.:** Полезание – «Пролезть в норку» (высота 40 – 50см), Равновесие- «Пройди по	- совместная деятельность : «Знакомство с транспортом -Беседы: «Правила поведения на улицах города».	Оздоровительный досуг: «Заюшкина избушка»	-Беседа «Воспитание доброжелательности в общении» -Анкетирование: «Для получения информации о здоровье, индивидуальных особенностях ребенка»

-Гимн.после сна, ком №1 - Ходьба по массажным дорожкам.	-Н.п. игры с картинками, изображающими предметы для содержания тела в чистоте			дорожке» (ширина 15 см), Прыжки из обруча в обруч, с камешка на камешеук, С мячом – «прокати в ворота», между кубиками, друг другу.			

Январь

Задачи:

Приучать ходить и бегать врассыпную небольшими группами, всей группой.

Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 15 – 10 см), положенной на пол, при перешагивании через предметы – кубики, рейки, шнуры; при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10 – 15 см), упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги.

Прокатывать мяч между предметами, в ворота, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.

Пролезать в обруч, пролезать под веревку, дугу, не касаясь руками пола.

Развивать умение координировать движения с текстом, воспитывать чувство взаимопомощи.

Научить детей правильно вести себя дома, когда они остаются одни.

Развивать умения, навыки самостоятельно мыть с мылом руки перед едой и по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Средства физического воспитания					**Представления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Витамин «Ревит» -Медальон чесночный,луковый; - УФО помещений в	-Чтение стихотворения «Кран откройся» -Беседа : «Зачем нужно мыть	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №16-18	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №17-20 (стр.43-47)	«Найди свой домик», «Найди свой цвет, «Поезд», «Трамвай», «Беги ко мне», «Кролики»,	- совместная деятельность : «Знакомство с транспортом -Беседа: «Если чужой приходит в дом».	- Физкультурный праздник «Ура, каникулы»	-Консультация «Обучение детей культурно-гигиеническим навыкам, которые нужно выполнять перед

сочетании с проветриванием -Полоскание рта- по1\2 соли, солды,1 капля йода – морская вода -Гимн.после сна, ком №1 - Ходьба по массажным дорожкам.	руки с мылом». -Рассмат-ривание и беседа по картинкам «Дети умываются»			«Лягушки», «Воробушки и кот», «Догони мяч», «Добеги до кегли», «Снежинки», «Поймай снежинку». **Игровые упр.:** Подлезание не касаясь руками пола (высота 40-50см) – «Мышки вылезли из норки», «Щенята подлезли под забор» Ходьба по доске и снежному валу. Спрыгивание со скамейки (20см) Прокатывание мяча вокруг предметов	- Чтение сказки «Волк и семеро козлят»		сном, перед тем как сесть за стол. - Подготовка для родителей антропометрических данных

Февраль

Задачи: Упражнять детей: ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.
Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 15 – 10 см), положенной на пол, при перешагивании через предметы – кубики, рейки, шнуры.
При спрыгивании с невысоких предметов (высота 10 – 15 см), упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги.
Прокатывать мяч между предметами, в ворота, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.
Пролезать в обруч, пролезать под веревку, дугу, не касаясь руками пола.
Развивать умения, навыки самостоятельно мыть руки и лицо, закрепить навыки последовательности действий.
Учить следить за своим внешним видом, проявлять аккуратность, не мочить одежду, не разбрызгивать воду.
Закреплять умение пользоваться расческой, своевременно пользоваться носовым платком.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно	Подвижные и спортивные игры			

			образовательная деятельность по физической культуре				
-Медальон чесночный,луковый; - УФО помещений в сочетании с проветриванием -Полоскание зева травами – эвкалипт -Анаферон -Гимнастика после сна -Гимн.после сна, ком №1 - Ходьба по массажным дорожкам.	-Чтение: потешка «Чистая водичка» -Игровое упр. «Посмотрим в зеркало, как аккуратно мы одеты» -Чтение: потешка «Расти коса до пояса»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №18-20	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №21-24 (стр.50-53)	«Найди свой цвет, «Беги к флажку», «Поезд», «Трамвай», «Кролики», «Мышки», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Воробушки и кот», «По ровненькой дорожке», «Поймай снежинку». **Игровые упр.:** Подлезание под дугу, веревку (высота 40-50см) Равновесие - ходьба по скамейке, и снежному валу, между двумя линиями. Спрыгивание со скамейки (15 -20см) Бросание мяча в даль из-за головы двумя руками, бросание снежков левой и правой рукой.	Рассматривание альбома и беседа по картинкам из серии «Как избежать неприятностей», -«Холодные сосульки не надо есть друзья» -Чтение Серебрянный ключик»	-Физкультурный досуг Сюжетно-игровое занятие «Колобок» -Оздоровительный досуг: «Домашние животные , котята»	-Консультация : «Профилактика плоскостопия» - Привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования для игр по физическому развитию детей.

Март

Задачи: Упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейке (высота 25 -30 см).
Ходить и бегать по кругу, не держась за руки; Упражнять в прыжках в длину с места.
Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; Упражнять в лазании по наклонной лесенке, не пропуская реек.
Совершенствовать умение правильно держать ложку, есть второе блюдо, чередуя мясо с гарниром, доедая пищу до конца, проглатывать ее, не оставлять за щекой.
Закреплять умение самостоятельно засучивать рукава, не мочить при умывании одежду, мыть и запястья рук, лицо, не разбрызгивать воду.
Приучать пользоваться носовым платком.

Средства физического воспитания					Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ	Спортивные праздники и физкультур-ные досуги	Работа с родителями
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Лечебная смазка зева (р-ом люголя) ЧБД; -Витамин «С» -Фитотерапия: отвар ромашки -Гимн.после сна, ком №2 - Ходьба по массажным дорожкам.	-Игровая ситуация «Как Мишка учился кушать вилкой» -Чтение: потешка - «Уж я Танюшке пирог испеку -Игровые упражнения «Научим Мишку (зайку, куклу) правильно умываться; -Чтение К. Чуковский «Мойдодыр»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика » стр. №20-22	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №25 -28 (стр.54- 58)	«Найди свой цвет, «Беги к флажку», «Поезд», «Кролики», «Мышки», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Воробушки и кот»,«Сбей кеглю», «Поймай комара» «Найди свой домик». **Игровые упр.:** Подлезание под дугу, веревку(высота 40-50см), ползание на четвереньках между кубиками; Равновесие - ходьба по скамейке, перешагивание через шнуры; Прыжки с продвижением вперед в обруч из обруча, Метание - бросание мячей, мешочков в даль из-за головы двумя руками; Ходьба по накл. доске; Прокатывание мяча между предметами.	Рассматривание альбома и беседа по картинкам «Безопасность на водоемах» Физкультурный досуг «Путешествие в весенний лес» Оздоровительный досуг: «У Козленка день рожденье» серии «Как избежать неприятностей» - «Неизвестные предметы могут быть опасными».	Физкультурный досуг «Веселые гномы» Оздоровительный досуг: «Путешествие в лес»	-Консультация «Бытовой травматизм, меры предупреждения. Оказание первой помощи» Наглядно-информационный стенд: -«Как повысить иммунитет» -«Лук от семи недуг»

Апрель

Задачи: Упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейке (высота 25 -30 см).
Ходить и бегать по кругу, не держась за руки; Упражнять в прыжках в длину с места.
Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.
Упражнять в лазании по наклонной лесенке, не пропуская реек.
Учить держать вилку большим со средним пальцами правой руки и придерживая сверху указательным, есть мясо рыбу и котлеты.
Приучать пользоваться носовым платком.
Учить мыть уши.
Приучать девочек осторожно расчесывать длинные волосы расческой.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Тубус-кварц на миндалины (ЧБД) -Полоскание зева фурцилином -Иодомарин -Гимн.после сна, ком №2 - Ходьба по массажным дорожкам.	-Игровое упр. «Покажем Вини-Пуху,как вытирать руки и лицо полотенцем» -Игровая ситуация «Поможем зверюшкам накрыть стол к обеду»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 22-24	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №29-32 (стр. 58-62)	«Найди свой цвет, «Беги к флажку», «Поезд», «Кролики», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Воробушки и кот», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара». «Мы топаем ногами», «Найди свой домик». **Игровые упр.:** Подлезание под шнур (высота 40-50см); Равновесие – ходьба и бег с разными положениями рук по скамейке, по шнуру, положенной прямо, по дорожке (ширина20см) Прыжки - перепрыгивание из	Рассматривание альбома и беседа по картинкам из серии: «Как избежать неприятностей» «Не надо трогать бродячих кошек и собак» -Слушание в аудиозаписи «Не дразните собак»	-Физкультурный досуг « Веселые воробушки»	-Оформить папку-передвижку «Окружающий мир и возможные опасности для жизни и здоровья ребенка»

				обруч а в обруч, Метание – шишек через шнур, бросание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание друг другу, перебрасывание через шнур, прокатывание вокруг предметов			

Май

Задачи: Упражнять в ходьбе по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейке (высота 25 -30 см).
Ходить и бегать по кругу, не держась за руки.
Упражнять в прыжках в длину с места.
Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.
Упражнять в лазании по наклонной лесенке, не пропуская реек.
Учить держать вилку большим со средним пальцами правой руки и придерживая сверху указательным, есть мясо рыбу и котлеты.
Приучать пользоваться носовым платком; Учить мыть уши.
Приучать девочек осторожно расчесывать длинные волосы расческой.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Полоскание прохладной кипяченной водой -Витафон (ЧБД) -Витаминизация третьего блюда -	-Чтение Е.Благинина «Аленушка» -Игровая ситуация: «Расскажем Хрюше как надо	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №24-26	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №33-36 (стр.54-58)	«Беги к флажку», «Трамвай», «Поезд», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята», «Мыши и кот», «По ровненькой дорожке», «Поймай снежинку» и др. **Игровые упр.:** Равновесие – ходьба и бег по мостику, по доске,	Рассматривание альбома и беседа по картинкам из серии:«Как избежать неприятностей» -«Красный свет – через	-Физкультурный досуг «В гостях у бабушки и дедушки» по сказке «Колобок» -Оздоровительны	Дискуссионный клуб «Безопасность в дороге от дома до детского сада» - Сюжетно-игровое занятие с родителями

витамином «С» -Фитотерапия: отвар шалфея -Гимн.после сна, ком №2 - Ходьба по массажным дорожкам. - Солнечные ванны	правильно кушать»; - Рассматрив. картинок «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная»			положенной на пол с перешагиванием через кубики; Прыжки через шнуры, до флажка, до кегли, между кеглями, из обруча в обруч, в длину с места, с продвижением вперед; Метание – бросание мячей вверх и о землю, друг другу, в корзину, бросание мешочков в даль правой и левой рукой; Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, между предметами, под дугу.	дорогу хода нет» -«Рядом с дорогой опасно играть»	й досуг: «Мишка закаляйся»	«Путешествие в весенний лес»

Перспективный план организации работы по направлению «Физическое развитие» детей 4-5 лет.

Сентябрь

Задачи:
Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног.
При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой.
В метании мешочка вдаль от плеча одной рукой закреплять умение принимать правильное исходное положение.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Обширное умывание рук, лица, шеи водой комнатной температуры, босохождение, отвар шиповника, вит. «Ревит».	Закреплять умение есть вилкой второе блюдо и гарнир; совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности; закреплять навыки: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 33-35	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду № -а – 4а, стр. 20-24	«Самолеты», «Цветные автомобили», «Птицы в гнездах», «Воробышки и кот», «Найди пожарную машину».	Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье», чтение К. Чуковский «Айболит», пословицы, сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Поликлиника», «Ветеринарная лечебница».	Физкультурный досуг по сказке «Заюшкина избушка»	Консультация для родителей: «Здоровые родители – здоровые дети».

Октябрь

Задачи:

Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур.
Упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.
Упражнять детей в умении перебрасывать большой мяч от груди двумя руками через шнур.
Упражнять детей в умении выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Обширное умывание лица, рук, шеи водой комнатной температуры, полоскание горла и полости рта настоем ромашки, «Аскорбиновая кислота».	Закреплять умение вилкой отделять кусочки по мере съедания, брать хлеб, пирожки из общей тарелки, не касаясь других кусочков руками; совершенствовать умение правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 35-37	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №5 – 12, стр.24-30	«Зайцы и волк», «Кролики», «Трамвай», «Куры в огороде», «Наседка и цыплята», «Иголка и нитка», «Кто быстрее?».	Беседа «О здоровой пище»; чтение: Г.Зайцев «Приятного аппетита», М.Безруких «Разговор о правильном питании»; продуктивная деятельность: «Слепим разные продукты», «Витрина овощного магазина».	Физкультурный досуг «Осень».	Консультация с родителями: «Нарушение опорно-двигательного аппарата».

Ноябрь

Задачи:

Познакомиться с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить.

Приучать детей пользоваться прыжками вперед на двух ногах в момент погони.

Закреплять умение переходить от бега к лазанию по гимнастической стенке и упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в длину с места и в высоту с места.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Профилактика гриппа, полоскание горла и полости рта настоем ромашки.	Закреплять умение пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться салфеткой по мере необходимости; уметь узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей, уметь пользоваться расческой и носовым платком.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 38-40	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №13 – 20 стр. 40-48	«У медведя во бору», «Наседка и цыплята», «Перелет птиц», «Кролики», «Зайцы и волк», «Лошадки».	Беседа «Чистота и здоровье»; чтение: Г.Зайцев «Дружи с водой», К.Чуковский «Мойдодыр»; дид. игры: «Таня простудилась», «Вымоем куклу», «Правила гигиены».	Физкультурный досуг «Веселые старты»	Консультация для родителей: «Респираторные вирусные и энтеровирусные инфекции».

Декабрь

Задачи:

Упражнять в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носу, сохраняя правильную осанку.
Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу.
Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Витамин «С», фитонциды: лук и чеснок, УФО помещения в сочетании с проветриванием, оксолиновая мазь в носовые ходы.	Учить полоскать рот после приема пищи; учит детей просушивать мокрую после прогулки одежду; закреплять навыки вежливого обращения за помощью, благодарить за оказанную помощь.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 40-43	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №21 – 28 стр. 49-57	«Цветные автомобили», «Светофор», «Котята и щенята», «Лошадки», «Раздувайся пузырь», «Не попадись в мышеловку», «Кролики», «Найди кролика».	Определение частоты сердечных сокращений до и после бега, определение роли отдельных частей тела. Чтение: С.Прокофьев «Румяные щечки», загадки о частях тела.	Физкультурное занятие на свежем воздухе «В гости к елке».	Консультация для родителей в период резкого понижения температуры воздуха.

Январь

Задачи:

Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его.

Развивать согласованное действие рук и ног при толчке и приземлении.

Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории.

Средства физического воспитания					Представления о ЗОЖ и ОБЖ	Спортивные праздники и физкультурные досуги	Работа с родителями
Закаливание	КГН	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Витамин «Ревит» Полоскание рта – по1 /2 соли, соды, 1 капля Йода - морская вода. УФО помещений в сочетании с проветриванием	Беседы: «Почему нужно полоскать рот после еды». Опытно - исследовательская деятельность ,определение мокрой и сухой ткани. Беседа: «как вести себя в умывальной комнате».	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 43-45	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду № 29- 34 (стр. 58-63)	«Кролики» «Кто быстрее побежит к флажку» «Цветные автомобили» «Мяч через сетку» «Наседка и цыплята» «У медведя во бору»	Беседа «Полезное - не полезное». Чтение: Л.Зильберг «Поленые продукты», К.Чуковский «Федорино горе»,К.Кузнецов «Замарашка»,Г.Зайцев «Крепкие -крепкие зубы» Д/И.: «Угадай на вкус», «Назови правильно». П/Д.: Посадка лука, рисование, аппликация, «Витаминки»,	Физкультурный праздник «Ура, зимние каникулы»	Консультация «Профилактика гриппа»

Февраль

Задачи:

Упражнять детей в умении выполнять бег шагами, пробегая из обруча в обруч.

Упражнять в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой.

Приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, на ступнях и ладонях в быстром беге.

Развивать силу мышц рук при отбивании.

Средства физического воспитания					Представления о ЗОЖ и ОБЖ	Спортивные праздники и физкультур-ные досуги	Работа с родителями
Закаливание	**КГН**	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Медальон чесночный, луковый. Полоскание зева травами (эвкалипта) Анаферон	Беседа: «Как и когда мы пользуемся салфеткой». Рассказ воспитателя «Как мы будем сушить одежду». Игровое упражнение «Кто рукавичку не засучит , тот водичку не получит». Игровые ситуации, закрепляющие умение обратиться за помощью и поблагодарить за нее.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика » стр. № 45-47	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №35-42 (стр. 66-73)	«Самолеты» «Кролики» «Мяч через сетку» «Мыши в кладовой» «Быстро возьми» «Автомобили»	Целевая прогулка по улице. Беседы: «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Если ты потерялся». Чтение: В. Лебедев –Кумач «Про умных зверюшек», С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер», В.Клименко «Зайка велосипедист», «Путешествие с игрушками», Р.Фархади «Светофор» А.Барто «Мы идем в метро», Н. Калинина «Как ребята переходили улицу».	Физкультурный досуг «Зимние забавы» Спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Консультация на тему «Закаливание»

Март

Задачи:

Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату.

Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.

Закреплять умение выполнять бросок энергично, используя замах.

Знакомить детей со способами подлезания под скамейкой.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Лечебная смазка зева (раствор Люголя) Витамин «С»	Беседа: «Мы умеем кушать вилкой». Беседа «Как мы замечаем непорядок в одежде и исправляем его». Рассказ воспитателя: «Что мы должны делать, когда кашляем и чихаем».	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика » стр. № 48-49	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду № 43-50 (стр.73-80)	«Автомобили» «Куры и цыплята» «Перелет птиц» «Самолеты» «Котята и щенята» «Кто быстрее принесет кубик» «Птички и кошка»	Мини–поход на школьный стадион. Беседа «Кто спортом занимается». Д./И.: «Назови вид спорта», Сюж-рол.Игра «Физкультурное занятие в детском саду». Продуктивная деятельность: «Мы делаем зарядку», загадки о спортивных предметах.	Физкультурный досуг «В гостях у мяча»	Изготовление атрибутов к подвижной игре «Птички и кошка» Консультация на тему : « режим дня»

Апрель

Задачи:

Закреплять умение отбивать мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.

Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.

Упражнять в умении быстро подлезать с ходу.

Упражнять в ловле мяча.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Тубус – кварц на миндалины Полоскание зева фурацилином Иодомарин	Игровые упражнения с игрушечными столовыми приборами. Продуктивная деятельность: наведение порядка в раздевальных шкафчиках. Чтение: С. Прокофьева «Сказка про воронье гнездо».	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 50-52	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду № 51-57 стр.81-88	«Цветные автомобили» «Кто быстрее принесет мешочек» «Бездомный заяц» «Перелет птиц» «Пастух и стадо» «Зайцы и волк»	Экскурсия в аптеку. Беседа «Мы были в гостях у врача». Д/.И.: «Если кто-то заболел». Сюж-рол.игры: «Поликлиника», «Аптека». Чтение: Е.Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно, лекарство», «Как вести себя во время болезни».	Физкультурный досуг «В гостях у цирка»	Беседа на тему «Витамины круглый год» Изготовление атрибутов к спортивной игре «Заяц и волк»

Май

Задачи:

Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию.

Закреплять умение пользоваться прыжками на двух ногах с продвижение вперед в тревожной ситуации.

Приучать детей в прыжках в высоту с места энергично отталкиваться.

Провести диагностику выполнения детьми ходьбы.

Средства физического воспитания					**Представ-ления о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультур-ные досуги**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	Развитие движений					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Полоскание кипяченой прохладной водой. Витафон (физиопроцедура) Салаты «Весна», соки фрукты Витаминизация Третьего блюда витамином «С»	Полоскание кипяченой прохладной водой. Витафон (физиопроцедура) Салаты «Весна», соки фрукты Витаминизация Третьего блюда витамином «С»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика » стр. № 52-54	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №№ 59-64 (стр. 89-94)	«Зайцы и волк» «Медведь и пчелы» «Бездомный заяц» «Мяч через сетку»	Беседы: «Безопасность при общении с животными», «Съедобные и несъедобные грибы». Чтение: С.Маршак «Пожар», Г.Новицкая «Дворняжка», А.Дмитриев «Бездомная кошка». Д./И.: «Игра дело серьезное», «По грибы ». Сюж-рол.игры: «Семья – поездка в лес»,	Физкультурный досуг « Путешествие по физкультурной площадке»	Консультация на тему «Ребенок идет в поход»

					«Больница», «Аптека». П/.Д.: «Грибы съедобные и несъедобные».		

Перспективный план организации работы по направлению «Физическое развитие» детей 5-6 лет.

Сентябрь

Задачи:

Формировать навык сохранения правильной осанки.

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Диагностика уровня развития основных движений: бег, метание, прыжки, обследование гибкости.

Развивать глазомер и умение придавать правильные направления мячу.

Упражнять в умении строго действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Беседы с детьми о значении закаливания • Босохождение • Массажный коврик • Полоскание горла настоем трав-шалфея • Витамин «Ревит» • Отвар шиповника	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Д/у «Кто правильно и быстро положит одежду». Чтение И.Ищук «Мои	. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № стр62-64	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №1а-8а (стр. 16-27)	«Самолеты» «У медведя во бору» «Попади в лунку» «Котята и гусята» «Цветные автомобили» «Третий лишний»	Беседа «Чистота и здоровье». - Рассматривание предметов гигиены: зубная щетка, мыло, полотенце, расческа. -Чтение	Физкультурный досуг «Осенние старты»	Консультация «Если хочешь быть здоров-закаляйся» Изготовление нестандартного оборудования в уголок физкультуры.

	ладошки»			Игровые упражнения : -«прокати обруч в воротца» -«Чья команда меткая»	А.Семенова «Как стать неболейкой», -Целевая прогулка к светофору, -Д/и «Правила движения» - Игровые тренинги «Один дома»		

Октябрь

Задачи:

Формировать у детей представления о правильном положение головы и туловища при ходьбе.

Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах.

Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.

Упражнять в ползании на ладонях и коленях между шнурами.

Упражнять детей в умении сочетать движении рук и ног.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Босохождение Полоскание зева кипяченой	Чтение М.Вишневецкая «Милая тетушка манная	. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр.	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду	«Волшебные елочки» «Быстро	-Чтение С.Михалкова «Про мимозу»	Физкультурный досуг «Обруч»	Консультация «Ребенок у экрана»

водой комнатной температурой; Лечебное орошение зева; Отвар шиповника; Сквозное проветривание;	каша» Продуктивная деятельность «Моя одежда» Д/у «Как правильно убирать кровать»	№ 65-67	№1-8 (стр.28-38)	возьми предмет» «Лесник» «Зайцы и волк» «Подбрось-поймай, упасть не давай» «Найди себе пару»	-К.Чуковский «Мойдодыр» -Рассматривание иллюстраций «Правила личной безопасности» -Беседа: «Как переходим через улицу» - с/ролевая игра «Транспорт» -Загадки о правилах дорожного движения -Продуктивная деятельность: « Я люблю кататься на велосипеде»		День открытых дверей.

Ноябрь

Задачи:

Закреплять умение пролезать в обруч боком.

В прыжках с доставанием до предмета научит детей определять место для толчка.

Упражнять детей в умение действовать в соответствие с азбукой уличного движения.

Упражнять детей в умение ползать различными способами: между кубиками на ладошках и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. Упражнять детей в быстром продвижении прыжка- на двух ногах.

Приучать детей ориентироваться в пространстве.

Средства физического воспитания					Представлени е о ЗОЖ и ОБЖ	Спортивные праздники и физкультурны й досуг	Работа с родителям и
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственн о образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Массажный коврик Профилактик а простудных заболеваний (интерферон) - полоскание зева настоем ромашки - Витамин «С» -Отвар шиповника - Чесночные медальоны	Рассматривани е иллюстраций Беседа «Каждой вещи свое место» «Я сам» Д/у «Расскажем малышам, как надо умываться»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительна я гимнастика» стр. №68-70	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №9-16 (стр. 40-48)	«Мы веселые ребята» «Караси и щука» «Автомобили » «Кот и мыши» Игровые упражнения: «Надуй шар» «Лодочка» «Бег с ускорением» «Поднимание палки вверх» «Дотронься до ноги» «Подлезание под шнур» «Наклоны в стороны»	-Беседа «Каждой вещи-свое место» -Чтение И.Бурсов «Галоши» -Чтение Г.Георгиев «Светофор»-Д/и и упражнения «Можно - нельзя, правильно-неправильно» -Продуктивная деятельность: «Мы пешеходы» - Беседа «Для чего нужны лекарственные растения»	Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	Оформлени е стенда Рисование на тему: «Папа, мама я дружная семья»

Декабрь

Задачи:

Упражнять детей в умение быстро начинать бег из положения, стоя спиной к направлению движения.

Закреплять умения метать мелкие предметы в даль.

Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях.

Закреплять умения быстро переходить от прыжков на месте к бегу.

Закреплять умения пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты.

Упражнять детей в сочетание замаха и броска при метании в даль мешочка снизу одной рукой.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Беседы с детьми о значении закаливания Босохождение Массажный коврик Полоскание зева кипяченой охлажденной водой.	Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды;	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №71-73	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №17-22 (стр. 49-58)	«Парные перебежки» «Мы веселые ребята» «Волшебные снежки» «Перемени предмет»	Формировать навыки правильного поведения в новых ситуациях: при контакте с незнакомыми людьми, на улице, дома, в детском саду.	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Беседа «Воспитание доброжелательности в общении»

					Игра/занятие «Долг платежом красен» Беседа на тему: «Опасные ситуации»		

Январь

Задачи:

Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими семенящими шагами.

Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.

Закреплять у детей навыки ведения мяча левой и правой рукой.

Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа хватом скрестно на гимнастической скамейке.

Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			

Витамин «Ревит» 1 раз в день по 0,05 Полоскание рта по ½ чайной ложки с одной каплей йода.	Закреплять умения быстро и правильно умываться , насухо вытираться полотенцем взяв его из шкафчика и развернув на ладошках.	. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №73-75	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №23-26 (стр. 60-67)	«Наседка и цыплята» «Пожарные учение» «Затейники» «След в след» «Собери венок»	Формировать умение осторожного поведения при встрече с животными; Беседа в процессе рассматривания иллюстраций «Контакты животными»	Физкультурный праздник «Ура, зимние каникулы!» Физкультурный досуг «Лесная сказка»	Консультация для родителей в период резкого понижения температуры

Февраль

Задачи: Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнение прыжка на одной ноге.

Упражнять детей в умение сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке.

Упражнять детей в ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольную корзину.

Развивать у детей умения перебрасывать мяч из руки в руку.

Закреплять умение энергично отталкивать предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движение рук и ног.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			

Полоскание зева травами «Эвкалипт» Анаферон 1 таблетка в день по 0,5	Учить просушивать и чистить свою одежду, мыть протирать, чистить обувь	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №76-78 1.Комплекс утренней гимнастики №21 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №23.	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №27-34 (стр. 69-76)	«Кто быстрее подбежит к флажку» «Два мороза» «Наседка и цыплята» «Ловишка, бери ленту»	Приобщать детей к заботе о своем здоровье, не общаться с людьми больными ОРЗ	Физкультурный досуг «Здравствуй зимушка-зима» Спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Консультация «Ребенок у экрана»

Март

Задачи: упражнять в прыжках в длину с места.

Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега.

Развивать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге с выполнением движения.

Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками.

Упражнять в прыжках в длину с места. Знакомить с ползанием по-пластунски.

Развивать умение распределять внимание на два движущих объекта.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			

Обширное умывание водой лица шеи, рук. Воздушные ванны Босохождение Отвар шиповника	Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцами, есть разные виды пищи. Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, насухо вытирать полотенцем.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №79-81 1.Комплекс утренней гимнастики №25 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №27	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №35-42 стр.77-86	«Медведи и пчелы» «Хитрая лиса» «Мяч по кругу» «Не оставайся на полу» «Море волнуется»	Знакомство детей с правилами дорожного движения; Продолжать знакомство с правилами пользования ножом и вилкой	«Веселые старты» Спортивный праздник «Папа, мама я дружная семья»	Беседа: «как проводить физкультурные занятия» Консультация «закаливание детей»

Апрель

Задачи: упражнять в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании.

Развивать глазомер и регуляцию силы броска при сбивание предметом.

Упражнять в быстром лазании.

Упражнять в сохранении равновесия при перемещение по узкой рейке.

Упражнять в умении переходить от подлезания к лазанию.

Развивать самостоятельность в действиях с мячом.

Упражнять в подлезании в обруч разными способами.

Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча.

Развивать увертливость в беге.

Средства физического воспитания			**Представление**	**Спортивные праздники и физкультурны**	**Работа с родителями**
Закаливани	**КГН**	**Развитие движений**			

е		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры	о ЗОЖ и ОБЖ	й досуг	
Обширное умывание водой лица шеи, рук.	Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды. Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать и чистить обувь.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №82-83 1.Комплекс утренней гимнастики №29 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №30 см. картотеку.	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №43-50 стр.87-94	«Пожарные на ученьях» «Волк во рву» «Мышеловка» «Охотники и утки»	Беседа о ледоходе Беседа «Погода весной» Продолжать знакомить детей об опасности контакта с незнакомыми животными, правилами поведения при их агрессии.	«Праздник скакалки»	Беседа: «Осторожно половодье» Консультация «7 апреля - всемирный день здоровья»

Май

Задачи: закреплять умение быстро пролезать на ступнях без рук, не задевая препятствия.

Упражнять детей в умение готовиться к быстрому бегу, быстро набирать скорость бега.

Создать эмоциональный настрой.

Приучать детей выполнять правила, установленные коллективом, воспитывать доброжелательные отношения с соперником.

Развивать физические качества: ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту.

Средства физического воспитания			**Представлени е**	**Спортивные праздники и физкультурны**	**Работа с родителями**
Закаливани	**КГН**	**Развитие движений**			

е		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры	**о ЗОЖ и ОБЖ**	**й досуг**	
Обширное умывание водой лица шеи, рук. Воздушные ванны Босохождение Отвар шиповника	Закреплять умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывало. Совершенствовать Умение самостоятельно одеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №84-86 1.Комплекс утренней гимнастики №34 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №35	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №51-58 стр.95-102	«Ловишка бери ленту» «Не оставайся на полу» «Парные перебежки» «Мы веселые ребята» «Перемени предмет» «Зайцы и волк»	Игра «Законы улиц и дорог» Беседа «По сигналу светофора»	Физкультурный досуг «Праздник мяча» Спортивный праздник «Веселые старты»	Родительское собрание на тему: «Статистика и типичные случаи детского травматизма, меры его предупреждения. Беседы: «Дисциплина на улице- залог безопасности пешеходов»

Перспективный план организации работы по направлению «Физическое развитие» детей 6-7 лет.

Сентябрь

Задачи:

Формировать навык сохранения правильной осанки.

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности детей.

Диагностика уровня развития основных движений: бег, метание, прыжки, обследование гибкости.

Развивать глазомер и умение придавать правильные направления мячу.

Упражнять в умении строго действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве.

Формирование у дошкольников интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям,
формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности,
формирование сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Беседы с детьми о значении закаливания • Босохождение • Массажный коврик • Полоскание горла настоем трав-шалфея • Витамин	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Д/у «Кто правильно и быстро положит одежду».	. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № стр95-97	№ Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду (стр.10-19)	«Самолеты» «У медведя во бору» «Попади в лунку» «Котята и гусята» «Цветные автомобили	Беседа «Чистота и здоровье». - Рассматривание предметов гигиены: зубная щетка, мыло, полотенце,	Физкультурный досуг «Осенние старты»	Консультация «Если хочешь быть здоров-закаляйся» Изготовление нестандартного оборудования в уголок

«Ревит» • Отвар шиповника	Чтение И.Ищук «Мои ладошки»			» «Третий лишний» Игровые упражнения : -«прокати обруч в воротца» -«Чья команда меткая»	расческа. -Чтение А.Семенова «Как стать неболейкой» -Целевая прогулка к светофору. -Д/У «Правила движения» - Игровые тренинги «Один дома»		физкультуры.

Октябрь

Задачи:

Формировать у детей представления о правильном положение головы и туловища при ходьбе.
Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах.
Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.
Упражнять в ползании на ладонях и коленях между шнурами.
Упражнять детей в умении сочетать движении рук и ног.
развивать умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
совершенствование техники основных движений;
поддерживать проявление интереса к физкультуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по	Подвижные и спортивные			

			физической культуре	игры			
Босохождение Полоскание зева кипяченой водой комнатной температурой; Лечебное орошение зева; Отвар шиповника; Сквозное проветривание;	Чтение М.Вишневецкая «Милая тетушка манная каша» Продуктивная деятельность «Моя одежда» Д/у «Как правильно убирать кровать»	. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. № 98-100	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №8-12 (стр.21-29-57)	«Волшебные елочки» «Быстро возьми предмет» «Лесник» «Зайцы и волк» «Подбрось-поймай, упасть не давай» «Найди себе пару»	-Чтение С.Михалкова «Про мимозу» К.Чуковский «Мойдодыр» -Рассматривание иллюстраций «Правила личной безопасности» -Беседа: «Как переходим через улицу» - с/ролевая игра «Транспорт» -Загадки о правилах дорожного движения -Продуктивная деятельность: « Я люблю кататься на велосипеде»	Физкультурный досуг «Обруч»	Консультация «Ребенок у экрана» День открытых дверей.

Ноябрь

Задачи: Закреплять умение пролезать в обруч боком.

В прыжках с доставанием до предмета научит детей определять место для толчка.

Упражнять детей в умение действовать в соответствие с азбукой уличного движения.

Упражнять детей в умение ползать различными способами: между кубиками на ладошках и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. Упражнять детей в быстром продвижении прыжка- на двух ногах.

Приучать детей ориентироваться в пространстве.

закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; развитие физических качеств.

.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
-Массажный коврик Профилактика простудных заболеваний (интерферон) - полоскание зева настоем ромашки - Витамин «С» -Отвар шиповника - Чесночные медальоны	Рассматривание иллюстраций Беседа «Каждой вещи свое место» «Я сам» Д/у «Расскажем малышам, как надо умываться»	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №101-103	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №12--16 (стр. 30-40)	«Мы веселые ребята» «Караси и щука» «Автомобили» «Кот и мыши» Игровые упражнения: «Надуй шар» «Лодочка» «Бег с ускорением» «Поднимание палки вверх» «Дотронься до ноги» «Подлезание под шнур» «Наклоны в стороны»	-Беседа: «Каждой вещи-свое место» -Чтение И.Бурсов «Галоши»-Чтение Г.Георгиев «Светофор»-Д/и и упражнения «Можно - нельзя, правильно-неправильно»-Продуктивная деятельность: «Мы пешеходы» -	Физкультурный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	Оформление стенда Рисование на тему: «Папа, мама я дружная семья»

					Беседа «Для чего нужны лекарственные растения»		

Декабрь

Задачи: Упражнять детей в умение быстро начинать бег из положения, стоя спиной к направлению движения.

Закреплять умения метать мелкие предметы в даль.

Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях.

Закреплять умения быстро переходить от прыжков на месте к бегу.

Закреплять умения пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты.

Упражнять детей в сочетание замаха и броска при метании в даль мешочка снизу одной рукой.

: закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе;
развивать умение придумывать варианты игр, проявляя творческие способности.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Беседы с детьми о значении закаливания • Босохождение • Массажный коврик • Полоскание зева	Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды;	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №103-105	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №17-22 (стр. 41-49)	«Парные перебежки» «Мы веселые ребята» «Волшебные снежки» «Перемени предмет»	Совершенствовать умения правильного поведения в новых ситуациях: при	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Беседа «Воспитание доброжелательности в общении»

кипяченой охлажденной водой.					контакте с незнакомыми людьми, на улице, дома, в детском саду. Игра/занятие «Долг платежом красен» Беседа на тему: «Опасные ситуации»		

Январь

Задачи: Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими семенящими шагами.

Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы.

Закреплять у детей навыки ведения мяча левой и правой рукой.

Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа хватом скрестно на гимнастической скамейке.

Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах

развивать потребность в сохранении правильной осанки в различных видах деятельности, упражнять в статическом и динамическом равновесии, в координации движений на ориентировку в пространстве..

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической	Подвижные и спортивные игры			

			культуре				
Витамин «Ревит» 1 раз в день по 0,05 Полоскание рта по ½ чайной ложки с одной каплей йода.	Закреплять умения быстро и правильно умываться , насухо вытираться полотенцем взяв его из шкафчика и развернув на ладошках.	. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №106-108	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №23- 26 (стр. 50-59)	«Наседка и цыплята» «Пожарные учение» «Затейники» «След в след» «Собери венок»	Совершенствовать умения детей в осторожности при встрече с животными; Беседа в процессе рассматривания иллюстраций «Контакты животными»	Физкультурный праздник «Ура, зимние каникулы!» Физкультурный досуг «Лесная сказка»	Консультация для родителей в период резкого понижения температуры

Февраль

Задачи: Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнение прыжка на одной ноге.

Упражнять детей в умение сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке.

Упражнять детей в ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольную корзину.

Развивать у детей умения перебрасывать мяч из руки в руку.

Закреплять умение энергично отталкивать предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движение рук и ног.продолжать развивать психо-физические качества;

поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований.

Средства физического воспитания			**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**			

		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Полоскание зева травами «Эвкалипт» Анаферон 1 таблетка в день по 0,5	Учить просушивать и чистить свою одежду, мыть протирать, чистить обувь	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №108-110 1.Комплекс утренней гимнастики №21 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №23.	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №27-34 (стр. 60-67)	«Кто быстрее подбежит к флажку» «Два мороза» «Наседка и цыплята» «Ловишка, бери ленту»	Приобщать детей к заботе о своем здоровье, не общаться с людьми больными ОРЗ	Физкультурный досуг «Здравствуй зимушка-зима» Спортивно-музыкальный праздник «Масленица»	Консультация «Ребенок у экрана»

Март

Задачи: упражнять в прыжках в длину с места.

Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега.

Развивать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге с выполнением движения.

Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками.

Упражнять в прыжках в длину с места.

Знакомить с ползанием по-пластунски. Развивать умение распределять внимание на два движущих объекта.

продолжать обогащать двигательный опыт детей.

Средства физического воспитания			**Представление**	**Спортивные праздники и физкультурны**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**			

		Утренняя гимнастика	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры	**о ЗОЖ и ОБЖ**	**й досуг**	
Обширное умывание водой лица шеи, рук. Воздушные ванны Босохождение Отвар шиповника	Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцами, есть разные виды пищи. Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, насухо вытирать полотенцем.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №111-113 1.Комплекс утренней гимнастики №25 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №27	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №35-42 стр.73-81	«Медведи и пчелы» «Хитрая лиса» «Мяч по кругу» «Не оставайся на полу» «Море волнуется»	Знакомство детей с правилами дорожного движения; Продолжать знакомство с правилами пользования ножом и вилкой	«Веселые старты» Спортивный праздник «Папа, мама я дружная семья»	Беседа: «как проводить физкультурные занятия» Консультация «закаливание детей»

Апрель

Задачи: упражнять в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании.

Развивать глазомер и регуляцию силы броска при сбивание предметом.

Упражнять в быстром лазании. Упражнять в сохранении равновесия при перемещение по узкой рейке.

Упражнять в умении переходить от подлезания к лазанию.

Развивать самостоятельность в действиях с мячом.

Упражнять в подлезании в обруч разными способами.

Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча.

Развивать увертливость в беге.

закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
совершенствование активного движения кисти руки при броске,
закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Обширное умывание водой лица шеи, рук.	Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды. Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать и чистить обувь.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №113-115 1.Комплекс утренней гимнастики №29 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №31 см. картотеку.	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №43-50 стр.82-89	«Пожарные на ученьях» «Волк во рву» «Мышеловка» «Охотники и утки»	Беседа о ледоходе Беседа «Погода весной» Продолжать знакомить детей об опасности контакта с незнакомыми животными, правилами поведения при их агрессии.	«Праздник скакалки»	Беседа: «Осторожно половодье» Консультация «7 апреля - всемирный день здоровья»

Май

Задачи: закреплять умение быстро пролезать на ступнях без рук, не задевая препятствия.

Упражнять детей в умение готовиться к быстрому бегу, быстро набирать скорость бега.

Создать эмоциональный настрой.

Приучать детей выполнять правила, установленные коллективом, воспитывать доброжелательные отношения с соперником.

Развивать физические качества: ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту

: совершенствование техники основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Средства физического воспитания					**Представление о ЗОЖ и ОБЖ**	**Спортивные праздники и физкультурный досуг**	**Работа с родителями**
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредствен-но образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Обширное умывание водой лица шеи, рук. Воздушные ванны Босохождение Отвар шиповника	Закреплять умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывало. Совершенствовать Умение самостоятельно одеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №115-117 1.Комплекс утренней гимнастики №36 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №35	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №51-58 стр.89-97	«Ловишка бери ленту» «Не оставайся на полу» «Парные перебежки» «Мы веселые ребята» «Перемени предмет» «Зайцы и волк»	Игра «Законы улиц и дорог» Беседа «По сигналу светофора»	Физкультурный досуг «Праздник мяча» Спортивный праздник «Веселые старты»	Родительское собрание на тему: «Статистика и типичные случаи детского травматизма, меры его предупреждения. Беседы: «Дисциплина на улице- залог безопасности пешеходов»

Средства физического воспитания					Представление о ЗОЖ и ОБЖ	Спортивные праздники и физкультурный досуг	Работа с родителями
Закаливание	**КГН**	**Развитие движений**					
		Утренняя гимнастика	Непосредствен-но образовательная деятельность по физической культуре	Подвижные и спортивные игры			
Обширное умывание водой лица шеи, рук. Воздушные ванны Босохождение Отвар шиповника	Закреплять умение заправлять кровать: поправлять простыню, накрывать покрывало. Совершенствовать Умение самостоятельно одеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу.	Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» стр. №115-117 1.Комплекс утренней гимнастики №36 см. картотеку. 2.Комплекс утренней гимнастики №35	Л. И. Пензулаева «Физическое воспитание в детском саду №51-58 стр.89-97	«Ловишка бери ленту» «Не оставайся на полу» «Парные перебежки» «Мы веселые ребята» «Перемени предмет» «Зайцы и волк»	Игра «Законы улиц и дорог» Беседа «По сигналу светофора»	Физкультурный досуг «Праздник мяча» Спортивный праздник «Веселые старты»	Родительское собрание на тему: «Статистика и типичные случаи детского травматизма, меры его предупреждения. Беседы: «Дисциплина на улице- залог безопасности пешеходов»

Примечание: . В данном случае указано примерное содержание работы, которое можно повторять, изменять и усложнять