

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1  
«Остров детства» с. Ильинское МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области  
694840, с. Ильинское, ул. Железнодорожная12  
E-mail:ostrovdetstval (@mail.ru

Принято  
Педагогический совет  
МБДОУ детский сад №1  
«Остров детства»  
Протокол № 04  
«31» 05 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад №1 «Остров  
детства»  
С. Ильинское Сахалинской области  
И.А. Кожухарь/  
Приказ № 109  
от «31» 05 2023г.



**ПЛАН ЛЕТНЕЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 1 «Остров детства» с. Ильинское Сахалинской области  
на 2023 год**

**Цель** - сохранение и укрепление здоровья детей во время летнего отдыха; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности;

**Задачи:**

*для старшего дошкольного возраста:*

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей,
- закаливать детский организм,
- совершенствовать основные движения;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;
- формировать правильную осанку во всех видах деятельности;
- воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

*для младшего возраста:*

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей,
- закаливать детский организм;
- продолжать формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;
- способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<b>1. Методическая работа.</b>		
1	Работа с документацией, анализ работы за 2020-2021 год, оформление папок	Июнь
2	Изучение методической литературы, необходимой для продуктивной работы в летне-оздоровительный период.	Июнь- август
3	Составление годового перспективного плана работы по физической культуре на 2021-2022 учебный год	август
4	Составление календарного плана работы по физической культуре в каждой возрастной группе.	август

## 2. Организационно-педагогическая работа.

1	Занятия по физической культуре.	по расписанию
2	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.	В течение летнего периода
3	Утренняя гимнастика.( при хорошей погоде на свежем воздухе, ритмика)	ежедневно
4	Физкультурные досуги и спортивные развлечения.	1 раз в неделю
5	Физкультурно-оздоровительные праздники.	1 раз за летний период
6	Неделя Физкультурника	1 раз за летний период
7	Неделя грамотного пешехода	1 раз за летний период

## 3. Работа с педагогами .

1	Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам.	Июнь - август
2	Семинар-практикум для воспитателей: «Подвижные игры на участке летом в форме обыгрывания сюжета: «В зоопарке», «На лугу», «Воробушки», «В лесу», «Путешествие».	июнь
3	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	июль

## 4. Работа с родителями.

1	Индивидуальные рекомендации и беседы.	Июнь-август
---	---------------------------------------	-------------

2	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	июнь
3	Консультация для родителей “Лето - пора закаляться”	июль
<b>5. Календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий.</b>		
<b>ИЮНЬ</b>		
<b>Участие в муниципальной спартакиаде среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений Корсаковского городского округа.</b>		
1	Физкультурный досуг в рамках недели «Я живу в России» «Вместе весело шагать» Старшая и подготовительная группы.	01.06. 2021
2	Физкультурный досуг в рамках недели «Жалобная книга природы» - «В деревне у бабушки» Младшая и средняя группы	08.06.2021
3	Физкультурный досуг в рамках недели «Вода-вода, кругом вода» - «По морям, по волнам» Старшая и подготовительная группы	15.06.2021
4	Спортивное развлечение «Солнце встало» Младшая и средняя группы	22.06.2021
<b>ИЮЛЬ</b>		
5	Физкультурный досуг в рамках «Недели грамотного пешехода» «Мы едем, едем, едем...» Старшая и подготовительная группы	06.07.2021
6	Физкультурный досуг в рамках «Недели семьи» «По мотивам сказки «Репка» Средняя и младшая группы	13.07.2021
7	Физкультурный досуг в рамках «Недели цветов» «Пикник на лужайке» Старшая и подготовительная группы	20.07.2021

8	Спортивное развлечение в рамках «Недели любимого города» «Экскурсия по городу» Младшая и средняя группа.	27.07.2021
<b>АВГУСТ</b>		
9	Физкультурный досуг «Поиск сокровищ» Старшая и подготовительная группа	03.08.2021
10	Неделя физкультурника: -рассматривание иллюстраций о летних видах спорта -мини-спартакиады в группах -рисунки «Я люблю физкультуру!» -беседы о пользе физкультуры	10.08.2021
11	Физкультурно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!» Все группы	17.08.2021

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
2	<p><b>№ 1</b> Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:</p> <p><b>№ 2</b> Спортивные игры; подвижные игры;</p> <p><b>№ 3:</b> Игровые и танцевальные движения; спортивные</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе парами, в беге враспынную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. <b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. <b>Вводная часть:</b> Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу,</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур. <b>Вводная часть:</b> ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: бросание мяча вдаль,</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии. <b>Вводная часть:</b> ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой</p>

	развлечения (досуги)	<p>вперед.          ПИ: «Найди свой цвет»  <b>Заключительная часть:</b>          Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Садовник», «Цветочки», «Найди цветочек»          «Не отдам»  <b>Занятие № 3: Досуг «Есть у солнышка друзья» см. приложение</b></p>	<p>обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег врассыпную.  <u>Комплекс ОРУ</u>  <u>См. картотеку</u>          ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками.          ПИ: «По ровненькой дорожке»  <b>Заключительная часть:</b>          Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Солнышко и дождик»          «Пчелки и ласточка», «Стрекоза»          «Попади в круг»  <b>Занятие № 3: Досуг «Путешествие в лес» см. приложение</b></p>	<p>подлезание под шнур, не касаясь земли руками.          ПИ: «Лягушки»  <b>Заключительная часть:</b>          Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки»          «Не задень»  <b>Занятие № 3: Досуг «Теремок» см. приложение</b></p>	<p>дорожке, пролезание в обруч.          ПИ: «Лягушки - попрыгушки»  <b>Заключительная часть:</b>          Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Где растет колокольчик», «Найди цветочек», «Друзья помогли»          «Найди свой домик»  <b>Занятие № 3: Досуг «Мой мишка» см. приложение</b></p>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ  
МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

**ИЮЛЬ**

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. <b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. <b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку</p> <p>ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места. ПИ: «Кролики и сторож» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Прокати мяч»,</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз <b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как крыльшками. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Бросание мешочков в</p>	<p><b>Занятие № 1</b> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Вводная часть:</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок. ПИ: «Поймай комара» <b>Заключительная</b></p>



		<p>одного шага ребенка (30 см).          Прыжки.          Огибая предметы (змейкой)          ПИ: «Кошка и мышки»  <b>Заключительная часть:</b>          Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Брось мне мячик»,          «Веселый пешеход»,          «Цветные автомобили»          «Светофор»  <b>Занятие № 3: Досуг «В цирке» см приложение</b></p>	<p>«Воробушки и автомобили»          «Машина»  <b>Занятие № 3: Досуг «Покататься хочу» см приложение</b></p>	<p>горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м).          Пролезание в малый обруч сверху вниз          ПИ: «Найди свой цвет»  <b>Заключительная часть:</b>          Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Займи место в автобусе»,          «Трамвай»          «Светофор»  <b>Занятие № 3: Досуг «Зоопарк» см приложение</b></p>	<p><b>ая часть:</b>          Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>          «Веселый пешеход»,          «Брось мне мячик»,          «Цветные автомобили»  <b>Занятие № 3: Досуг «Правила дорожные, серьезные и сложные» см приложение</b></p>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.



АВГУСТ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p><b>Занятие № 1</b>  <b>Цель:</b>                      Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.  <b>Вводная часть:</b>                      Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег врассыпную  <u>Комплекс ОРУ</u>                      См. картотеку                      ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч.                      ПИ:                      «Светофор»  <b>Заключительная часть:</b>                      Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b>  <b>Цель:</b>                      Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.  <b>Вводная часть:</b>                      Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную.  <u>Комплекс ОРУ</u>                      См. картотеку                      ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола. ПИ:                      «Светофор»  <b>Заключительная часть:</b>                      Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>                      «Лиса в</p>	<p><b>Занятие № 1</b>  <b>Цель:</b>                      Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур.  <b>Вводная часть:</b>                      Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу.  <u>Комплекс ОРУ</u>                      См. картотеку                      ОД: бросание большого мяча через шнур                      ПИ:  <b>Заключительная часть:</b>                      Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>                      «Мы белые барашки»,                      «Попади в воротики»,                      «Жили у бабуся»  <b>Занятие № 3:</b>  <b>Досуг «Веселые поросята» см приложение</b></p>	<p><b>Занятие № 1</b>  <b>Цель:</b>                      Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг.  <b>Вводная часть:</b>                      ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  <u>Комплекс ОРУ</u>                      См. картотеку                      ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                      ПИ:                      «Светофор»  <b>Заключительная часть:</b>                      Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b>                      «Солнышко и дождик»,                      «Мы с друзьями»,                      «Скорее в круг!»</p>

		<p><i>(игровое):</i>  «Куры в огороде»,  «Скорее в круг!»  «Жили у бабуси»  <b>Занятие № 3:</b>  <b>Досуг «В гости к бабушке загадушке» см приложение</b></p>	<p>курятнике»,  «Цыплята!»,  «Прыгай к флажку»  <b>Занятие № 3:</b>  <b>Досуг</b>  <b>«Колобок» см приложение</b></p>		<p>«Лиса в курятнике»  <b>Занятие № 3:</b>  <b>Досуг «Мы – пушистые комочки» см приложение</b></p>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

## ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс № 1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p><b>Вариант № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.</p> <p><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>ПИ: «Пятнашки» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Деревья, цветы, кусты»</p>	<p><b>Вариант № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.</p> <p><b>Вводная часть:</b> ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке.</p> <p>ПИ: «Мы веселые ребята»» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Ловлю птиц на лету»</p>	<p><b>Вариант № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча.</p> <p><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом.</p> <p>ПИ: «Удочка» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное</p>	<p><b>Вариант № 1:</b> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением задний по сигналу; бег враспынную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>ПИ: «Карусель» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Дивный город Петербург» «Найди свой остров»</p>

		«Роза, Фиалка, кактус» Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину» <b>Занятие № 3:</b> <i>«Летняя сказка» Досуг см. приложение</i>	«Воробей» Игры на внимание см. картотеку. «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони» <b>Занятие № 3:</b> <i>«Птичий праздник» Досуг см. приложение</i>	упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Что я видел под водой» «Я водяной» «Кто живет в речке» Игры на внимание см. картотеку. Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину» <b>Занятие № 3:</b> <i>«В гостях у водяного» Досуг см. приложение</i>	«Разгрузите кораблик» «Мы по мостикам шагаем» «Проведи не урони» <b>Занятие № 3:</b> <i>«Любимый Петербург» Досуг см. приложение</i>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

развитию движений	по желанию.	по желанию.	по желанию.	
-------------------	-------------	-------------	-------------	--

## С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг, <b>Вводная часть:</b> ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ:</p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом. <b>Вводная часть:</b> Ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши Пролезание в обруч (под</p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку. <b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по канату, приставляя</p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг, <b>Вводная часть:</b> Ходьба гимнастически м шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие — ходьба по</p>

		<p>«Пожарные на учении» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом» (стр.286), «Донеси воланчик», <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «К названному дереву беги», «Найди пару» (листья), «Кто быстрее добежит до флажка?», «Деревья, цветы, кусты» «Попади в воротики»</p> <p><b>Занятие № 3:</b>  <b>«Путешествие в лес» Досуг см. приложение</b></p>	<p>дугу) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись не упади» «Сбей кеглю» <b>Занятие № 3: «На лесной поляне» Досуг см. приложение</b></p>	<p>пятку к носку. Прыжки между набивными мячами. .ПИ: «Мышеловка». <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение «Удочка» (стр.283), «Стой» (стр.290), «Ловишка с мячом» <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Попади в воротики» <b>Занятие № 3: «День солнца» Досуг см. приложение</b></p>	<p>снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>ПИ: «Ловишки» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение  <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Сбей кеглю» «Принеси такое же» «Одуванчик» «Поможем Маше» <b>Занятие № 3: «В мире лекарственных растений» Досуг см. приложение</b></p>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

### АВГУСТ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6



2	<p>гимнастика</p> <p>Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. <b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие — ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.  ПИ: «Хитрая лиса», <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное</p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком. <b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  ПИ: «Гуси - лебеди» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение</p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур. <b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур. ПИ: «Займи свое место» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2</b></p>	<p><b>Занятие № 1:</b> <b>Цель:</b> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. <b>Вводная часть:</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазанье под дугу. Равновесие— ходьба на носках между набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Охотники и зайцы» <b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b></p>
---	--	--	--	---	---



		упражнение <b>Занятие № 2 (игровое):</b> «Собери букет», «К названному цветку – лети»», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Бадминтон» <b>Занятие № 3:</b>  <b>«Васильковый день» Досуг см. приложение</b>	<b>Занятие № 2 (игровое):</b> «У всех своя зарядка», «В зоологическом саду», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон» <b>Занятие № 3:</b> <b>«Зоопарк» Досуг см. приложение</b>	<b>(игровое):</b> «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Бадминтон» <b>Занятие № 3:</b> <b>«У солнышка в гостях» Досуг см. приложение</b>	«Пожарные на учении», «Кто быстрее добежит до флажка?», Игры на внимание см. картотеку. «Бадминтон» <b>Занятие № 3:</b> <b>«Все ребятам надо знать, как по улицам шагать» Досуг см. приложение</b>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.