

Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.

1. «Деревья». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Показать высокие и низкие деревья. Повторить 3- 4 раза.
2. «Где жужжит жук?». И. п.: то же, небольшие повороты из стороны в сторону. Где жук? Повторить 4- 5 раза.
3. «Где-то на земле». И. п.: то же, руки за спину. Присесть, послушать, посмотреть в одну, другую сторону, выпрямиться, посмотреть вверх- может, уже вверху. Повторить 4- 5 раз. Можно сочетать с первым упражнением.
4. «Вот он». Обыграть: жук полетел, догоним его. Бегать за воспитателем, прислушиваться, походить осторожно, опять догонять жука. Повторить 2- 3 раза.

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

1. «Мы большие». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Медленно руки через стороны вверх- «растем», посмотреть, потянуться вверх- «растем, растем»- и опустить вниз. Повторить 4- 5 раз.
2. «Уже и крепкие ноги». И. п.: ноги шире плеч, руки за спину. Наклоняться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «крепкие». Повторить 4- 5 раз.
3. «А ноги крепкие, сильные?». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу- ходьба, колени поднимать высоко, приговаривая «сильные». Повторить 4- 5 раз.
4. «А теперь проверим плечи». И. п.: то же, руки на пояс. Поднимать и опускать плечи. Опуская плечи, сказать «сильные». Повторить 3- 4 раза в сочетании с третьим упражнением.
5. «Опять подросли». И. п.: то же, руки за спину. Несколько раз подняться на носки. Каждый раз поглядывать на потолок. Повторить 5 раз.
6. «можно и побегать». Предложить сильным детям бегать за воспитателем гурьбой. Повторить 2 раза по 30 с, чередуя с ходьбой на месте («пусть ноги отдохнут»). Повторить 2 раза.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 12 «Гусельки»

Борцова С.Г.



План мероприятий на ЛОП инструктора по физкультуре

№	Проводимое мероприятие	Цель	Сроки	Ответственный
1.	Праздник «День защиты детей»	Воспитывать желание проявлять творческую инициативу, предоставив для этого равные возможности всем детям.	02. 06. все группы	Ст. воспитатель, муз. руководитель, инструктор по ФК.
2.	Консультация для родителей «Обучение дошкольников езде на велосипеде».	Ознакомительно-просветительская	04. 06.	Инструктор ФИЗО
3.	«Сабантуй»	Прививать интерес к татарской культуре, к традициям.	05. 06. все группы	Воспитатель по обучению татарскому языку, муз. Руководитель, физ. инструктор.
4.	Консультация для воспитателей «Здоровый педагог- здоровые дети »	Ознакомительно-просветительская	14. 06.	Физ. инструктор.
5.	" С чего начинается Родина".		20. 06.	Муз.рук.,инструктор по ФИЗО.
6.	"Катание на самокатах"	Ознакомительно-просветительская	11. 07.	Инструктор по ФИЗО.
7.	"Физическая культура и спорт"	Ознакомительно-просветительская	25.07.	Инструктор по ФИЗО.
8.	"Олимпийская неделя"		08.08.	Инструктор по ФИЗО
9.	Консультация для родителей "Играйте в бадминтон"	Ознакомительно-просветительская	15.08.	Инструктор по ФИЗО
10.	Консультация для воспитателей "Формирование ЗОЖ в семье и ДОУ"	Ознакомительно-просветительская	22.08.	Инструктор по ФИЗО