

План работы по МКР на летний оздоровительный период 2023 год

(Июнь)

№п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные
июнь			
I неделя			
1	Равновесие	«Кто дольше всех простоит на одной ноге» «Пробеги по узкой дорожке»	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Бег	«Кто быстрее до флажка» Бег из разных и.п	
3	Метание	«Кто дальше бросит мешочек» «Сбей кеглю»	
4	Прыжки	« Прыжки с места, с разбега, на правой, левой ноге, продвигаясь в перед	
Подвижные игры		«Цветные автомобили»,»Мыши и кот», «Найди своё место», «Гуси лебеди»	воспитатели
II неделя			
1	Игры с мячом	Введение мяча, продвигаясь боком «Подбрось и поймай» с заданием (Хлопки и повороты)	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Лазание	«Проползи не задень»(под шнуром, гимнастической скамейкой, веревкой)	
3	Бег	«Змейкой» между кеглями, бег с преодолениями препятствий (гимнастическая скамейка, кегли)	
Подвижная игра		«Перехватчики», «Мышеловка», «Стоп»	воспитатели
III неделя			
1	Ходьба	«По- медвежьи», широком шагом, на носках и пятках	Инструктор по ФК Хазиева Г.М.
2	Прыжки	С места, с разбега, через препятствия (под шнурком, гимнастической скамейкой)	
3	Игры с мячом	«Кто самой меткий» бросание мяча в цель, перебрасывание мяча из одной руки в другую	
Подвижные игры		«Найди свое место»,»Ловцы и обезьяны»,»Веселые ребята», «Цветные автомобили»	воспитатели
IV неделя			
1	Бег	Спиной вперед, с захлестыванием голени, бег с заданием по с /в (змейкой, мелким шагом, широким	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Метание	«пронести волан и не урони» перебрасывание мяча из разных исходных положений	
3	Лазание	Ползание по наклонной доске, подлезание под несколькими препятствиями.	
Подвижные игры		«Коршун и наседка», Сделай фигуру»,на одной ноге, «Достань ленту»,» Зайцы и волк»	воспитатели

Июль

№п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные
июль			
I неделя			
1	Прыжки	Боком через шнур и скакалку	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	С мячом	пере мяча через сетку друг другу, прыжки с мячом в руках	
3	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейки с мячиками на голове «Сделай фигуру на одной ноге»	
Подвижные игры		«Продаем горшки», «Пожарное на учении», «Мышеловка»	воспитатели
II неделя			
1	Бег	С заданием (изменяя темпы, врссыпную)	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Метание	«метание предметов на дальность. Бросание мяча двумя руками из-за головы	
3	Лазание	Ползание на четвертинках по г\с , лазание по г\ст произвольном способом	
Подвижная игра		« Лиса в курятнике», «У медведя во бору» «Займи место», «Ловишки с ленточкой»	воспитатели
III неделя			
1	Ходьба	«змейкой» между предметами в полуприседе, спиной вперед	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Прыжки	Прыжки по г\с 20 см в обруч « прыжки в обруч»из обруча в обруч на одной ноге с продвижением вперед	
3	Метание	Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола (земли) метание мешочков в вертик. цель « Попади в кольцо»	
Подвижные игры		«Мы веселые ребята», «Кто ушел», «Хитрая лиса»	воспитатели
IV неделя			
1	Равновесие	Легкий бег по г\с « пробеги по узкой дорожке». Ходьба по наклонной доске	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Лазание	Пролезание между ножками стула («тоннель» на низких четвереньках) пролезание под шнуром, обруч боком и прямо, «ловкие ребята	
3	Прыжки	С места, с разбега «перепрыгивании через ручеек».	
Подвижные игры		«Чей мяч дальше?», «Лохматый пес», «Цветные автомобили», «Не оставайся на полу»	воспитатели

Август

№п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные
август			
I неделя			
1	Бег	С высоким подниманием бедра «лошадки» Бег с мелким и широким шагом	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Метание	Прокатывание мячей друг другу из разных и п между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его «поймай не урони»	
3	Лазание	Лазание по гимнастической стенки разноименным способом. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по г/с, спуск тоже по наклонной.	
Подвижные игры		«Сбей кеглю», «Быстро возьми и быстро положи», «Кот и мыши», «Горелки»	воспитатели
II неделя			
1	Равновесие	Ходьба по г/сна носках на середине повернутся , и пойти дальше, х. по г/с, на каждый шаг перекладывать мяч одной руки в другую	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Прыжки	В высоту «Поймай бабочку», на двух ногах с передвижением вперед м/у кеглями змейкой.	
3	Метание	Отбивание мяча о землю правой рукой с продвижением вперед. «Баскетболисты», «Попади в корзину», метание мячиков в движущуюся цель.	
Подвижная игра		«Кто скорее да флажков», «Охотники и зайцы» «С кочки на кочку», «Волк и зайцы»	воспитатели
III неделя			
1	Ходьба	На носках, пятках перекал с пятки на носок, глубоко присяде, с закрытыми глазами.	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Лазание	Ползание по г/с , подтягиваясь двумя руками. Лазание на г/ст одноименным способом «Достань погремушку»	
3	Прыжки	Ноги вместе –врозь, продвигаясь вперед, на одной ноге из обруча в обруч.»	
Подвижные игры		«Найди пару», « Подбрось и поймай», «Волк во рву», «Мышеловка»	воспитатели
IV неделя			
1	Бег	С препятствиями, обегая и перепрыгивая (кубики, кегли, палки)	Инструктор по ФК Хазиева Г.М., воспитатели
2	Метание	Метание в вертикальную цель «попади в кружок», «Сбей кегли» прокатывание мяча по прямой дорожке	
3	Равновесие	Ходьба по гим. скамейке,	

		перешагивая через кегли. Бег с заданием , после с/в «Встать на одну ногу», «Цапля»	
Подвижные игры		«Удочка», «Гуси лебеди» «Продаем горшки», «Угадай, чей голос», «Волк и заяц»	воспитатели

Инструктор по ФК МБДОУ «Детский сад №19 «Алёнка»_____Хазиева Г.М.

Старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №19 «Алёнка»_____Танкеева Л.Н.