

**План работы по МКР (физическая подготовленность)
на летний оздоровительный период 2023 год**

№ п/п	Виды движений	Игровые упражнения	Ответственные Ф.И. детей
ИЮНЬ			
I неделя			
1-Пн.	<i>Равновесие</i>	«Перешагивание через лежащие на полу предметы» «Пробеги по узкой дорожке» Ср.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>Бег</i>	«Кто быстрее до флажка» Бег из разных и.п. Ср. гр.	
3-Ср.	<i>Метание</i>	«Кто дальше бросит мешочек» «Точный удар» Ст.гр.	
4-Чт.	<i>Прыжки</i>	прыжки с места, с разбега, на правой, левой ноге, продвигаясь вперёд. Ст.гр.	
5-Пят.	<i>Подвижные игры</i>	Игры народов Поволжья: «Мой дом» (все гр.), «Цветные автомобили», «Мыши и кот», «Найди своё место», «Гуси лебеди»	воспитатели
II неделя			
1-Пн.	<i>Игры с мячом</i>	ведение мяча, продвигаясь боком «Подбрось – поймай» с заданием (хлопки и повороты) Ст.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>Лазание</i>	«Проползи и не задень» (под шнурком, гимнастической скамейкой, верёвкой) Ср. гр.	
3-Ср.	<i>Бег</i>	«змейкой» между кеглями, бег с преодолениями препятствий (гимнастическая скамейка, кегли) Ср. гр.	
4-Чт.	<i>Метание</i>	Метание вдаль предметов разного веса. Ст. гр.	
5-Пят.	<i>Подвижные игры</i>	Игры народов Поволжья: «Есть у нас огород» (все гр.), «Перехватчики», «Мышеловка», «Стоп».	воспитатели
III неделя			
1-Пн.	<i>Ходьба</i>	«По – медвежьи», широким шагом, на носках и пятках. Ср.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>Прыжки</i>	С места, разбега, через препятствия (под шнурком, гимнастической скамейкой) Ст.гр.	
3-Ср.	<i>Игры с мячом</i>	«Кто самый меткий» бросание мяча в цель, перебрасывание мяча из одной руки в другую. Ср. гр.	
4-Чт.	<i>Метание</i>	Бросание и ловля меча от стены. Ст.гр.	
5-Пят.	<i>Подвижные игры</i>	Игры народов Поволжья: «Осень, осень ты скажи, что у тебя в корзинке?» (все гр.) «Найди своё место», «Ловцы и обезьяны», «Весёлые ребята» «Цветные автомобили»	воспитатели
IV неделя			

1-Пн.	<i>Бег</i>	Спиной в перёд, с захлестыванием голени, бег с заданием по с/в (змейкой, мелким шагом, широким) Ст.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>Метание</i>	«Пронеси волан и не урони» перебрасывание мяча из разных исходных положений. Ст.гр.	
3-Ср.	<i>Лазание</i>	Ползание по наклонной доске, подлезание под дугами в группировке. Ср.гр.	
4-Чт.	<i>Прыжки</i>	Кто сделает меньше прыжков. Прыгни-повернись. Ст.гр.	
5-Пят.	<i>Подвижные игры</i>	Игры народов Поволжья : «Бабушка и самовар» (все гр.) «Коршун и наседка» «Сделай фигуру» на одной ноге, «Достань ленту» «Зайцы и волк»	воспитатели

ИЮЛЬ

I неделя

1-Пн.	<i>Прыжки</i>	Боком через шнур и скакалку. Ст.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>С мячом</i>	Перебрасывание мяча через сетку друг другу, прыжки с мячом в руках. Ст.гр.	
3-Ср.	<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове «Сделай фигуру на одной ноге». Ср. гр.	
4-Чт.	<i>Ловкость</i>	Не задень. Поменяйтесь. Ст.гр.	
5-Пят.	<i>Подвижные игры</i>	Игры народов Поволжья: «Садовник» (все гр.) «Продаём горшки», «Пожарные на учении», «Мышеловка»	воспитатели

II неделя

1-Пн.	<i>Бег</i>	С заданием (изменяя темпы, врасыпную) Ср. гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>Метание</i>	Метание предметов на дальность Бросание мяча двумя руками из - за головы. Ср.гр.	
3-Ср.	<i>Лазание</i>	Ползание на четвертинках по г/с, лазание по г/с. произвольным способом . Ср. гр	
4-Чт.	<i>Равновесие</i>	Ласточка. Стойка на одной ноге с мешочком на голове. Ср.гр.	
5-Пят.	<i>Подвижные игры</i>	Игры народов Поволжья: «Красивый мяч» (все гр.) «Лиса в курятнике», «У медведя в бору», «Займи место», «Ловишка с лентой»	воспитатели

III неделя

1-Пн.	<i>Ходьба</i>	«змейкой» между предметами в полуприсиде, спиной вперед . Ср. гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	<i>Прыжки</i>	Прыжки по г/с 20 см в обруч «Прыжки в обруч» из обруча в обруч на одной ноге с продвижением в перёд. Ст.гр.	
3-Ср.	<i>Метание</i>	Бросание мяча о стенку и ловя его после отскока от пола(земли) метание мешочков в верт. цель «Попади в кольцо» Ст.гр.	
4-Чт.	<i>Ловкость</i>	Не намочи ножки. Через болото. Ср.гр.	

5-Пят.	Подвижные игры	Игры народов Поволжья: «Цветные кружочки» (все гр.) «Мы весёлые ребята», «Кто ушёл» «Хитрая лиса»	воспитатели
IV неделя			
1-Пн.	Равновесие	Лёгкий бег по г/с «Пробеги по узкой дорожке». Ходьба по наклонной доске. Ср.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	Лазание	Пролезание между ножками стула («тоннель» на низких четвереньках) Пролезание под шнуром, обруч боком и прямо, «Ловкие ребята» Ст.гр.	
3-Ср.	Прыжки	С места, с разбега «Перепрыгни через ручеёк». Ст. гр.	
4-Чт.	Метание	Прокатывать мячи, обручи друг другу. Бросать мяч о землю и ловля после отскока. Ср. гр.	
5-Пят.	Подвижные игры	Игры народов Поволжья: «Карусель» (все гр.) «Чей мяч дальше», «Лохматый пёс», «Цветные автомобили», «Не оставайся на полу»	воспитатели
АВГУСТ			
I неделя			
1-Пн.	Бег	С высоким подниманием бедра «лошадки» Бег с мелким и широким шагом. Ср. гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	Метание	Прокатывание мячей друг другу из разных и.п. между предметами Бросание мяча вверх и ловля его «Поймай не урони». Ср. гр.	
3-Ср.	Лазание	Лазание на г\ст. разноименным способом Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по г/с, спуск тоже по наклонной. Ст.гр.	
4-Чт.	Равновесие	Донеси мешочек. Перешагивание через предметы. Ст. гр.	
5-Пят.	Подвижные игры	Игры народов Поволжья: « Каравай» (все гр.) «Сбей кеглю», «Быстро возьми и быстро положи» (перенос игрушек до ориентира), «Мыши и кот», «Горелки»	воспитатели
II неделя			
1-Пн.	Равновесие	Ходьба по г/с на носках, на середине повернутся ,и пройти дальше, х по г/с, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую. Ст.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	Прыжки	В высоту «Поймай Бабочку», на двух ногах с передвижением вперед м/у кеглями змейкой. Ср. гр.	
3-Ср.	Метание	Отбивание мяча о землю правой рукой с продвижением в перёд «Баскетболисты», «Попади в корзину» метание мячиков в движущуюся цель. Ст.гр.	
4-Чт.	Ловкость	Не задень. Поменяйтесь. Ст. гр.	

5-Пят.	Подвижные игры	Игры народов Поволжья: «Красивый мяч» (все гр.) «С кочки на кочку», «Кто скорее до флажков», «Охотники и зайцы», «Волк и зайцы»	воспитатели
III неделя			
1-Пн.	Ходьба	На носках, пятках перекаат с пятки на носок, в глубоком приседе, с закрытыми глазами. Ст.гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	Лазание	Ползание на животе по г/с, подтягиваясь двумя руками. Лазание на г/ст одноимённым способом «Достань погремушку». Ст. гр.	
3-Ср.	Прыжки	Ноги вместе – врозь, продвигаясь вперёд, на одной ноге из обруча в обруч. Ст.гр.	
4-Чт.	Ловкость	Не опоздай. Перелезь через бревно. Ср. гр.	
5-Пят.	Подвижные игры	Игры народов Поволжья: Бабушка и самовар» (все гр.) «Найди пару», «Подбрось ,поймай», «Волк во рву» «Мышеловка»	воспитатели
IV неделя			
1-Пн.	Бег	С препятствиями, обегая и перепрыгивая (кубики, кегли, палки) Ст. гр.	Инструктор по ФК
2-Вт.	Метание	Метание в вертикальную цель «Попади в кружок», «Сбей кеглю» прокатывание мяча по прямой дорожке. Ср. гр.	
3-Ср.	Равновесие	Ходьба по г/с , перешагивая через кегли. Бег с заданием, после с/в «Встать на одну ногу», «Цапля» Ст. гр.	
4-Чт.	Ловкость	Не задень. Перелезь через бревно. Ср.гр.	
5-Пят.	Подвижные игры	Игры народов Поволжья: «Карусель» (все гр.) «Удочка», «Гуси лебеди», «Продаём горшки», «Угадай» «Чей голосок», «Волк и зайцы»	воспитатели