

“Утверждаю”  
Заведующий МАДОУ  
Детский сад № 107  
“Салават кулере”  
С.И. Зарипова



**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы  
инструктора по физической культуре  
на летний оздоровительный период 2025 года**

*инструктора по физической культуре:  
Шафикова Лениза Алмасовна*

## Младшая группа.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>ИЮНЬ</b>	1-я неделя	Свободная ходьба за воспитателем	без предметов	Ведение мяча ногой. Метание мяча в цель.	«Лошадки» «Автомобили»	Спокойная ходьба за воспитателем
	2-я неделя	Ходьба врассыпную и бег за воспитателем	с палкой	Перебрасывание мяча в парах. Прыжки в длину с места.	«Догони меня» «У медведя во бору»	Ходьба за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба врассыпную Бег	с мячом	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Самолеты» «Ловишки»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба и бег с различным положением рук.	без предметов	Прыжки в длину с места. Подъем на гимнастическую стенку и спуск любым способом.	«У медведя во бору» «Совушка»	Спокойная ходьба за воспитателем
<b>ИЮЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Перебрасывание мяча через сетку. Метание мяча через сетку.	«Найди свой цвет» «По ровненькой дорожке»	Ходьба за воспитателем
	2-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня» «Лягушки»	Ходьба за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Кролики и сторож»	Спокойная ходьба
	4-я неделя	Ходьба и бег с различным положением рук.	без предметов	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. «Прокати мяч пальчиками»	«Найди свой цвет» «Поймай комара»	Ходьба за воспитателем
<b>АВГУСТ</b>	1-я неделя	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	без предметов	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Птички в гнздышках» «Самолеты»	Спокойная ходьба
	2-я неделя	Ходьба и бег между кубиками	с мячом	Перебрасывание мяча в парах. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Лягушки» «У медведя во бору»	Спокойная ходьба
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Ходьба по доске (пр. и лев.) боком приставным шагом. Прыжки с кочки на кочку.	«Солнышко и дождик» «Совушка»	Ходьба на носках
	4-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Лошадки» «Автомобили»	Ходьба за воспитателем

## Средняя группа.

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижна я игра	Заключительная часть
<b>ИЮНЬ</b>	1-я неделя	Ходьба с разным положением рук и ног. Бег враспынную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с места.	«Бездомный заяц» «Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба и бег с изменением направления.	С мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ведение мяча ногой.	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спокойная ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед.	с мешочком	Подбрасывание и ловля большого мяча. Метание мешочков в даль.	«Воробушки и автомобиль» «Лошадки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Подлезание под дугу н=50 см боком на «четвереньках». Ходьба между шнурами с мешочком на голове .	«Кто быстрее до флажка» «Хитрая лиса»	Спокойная ходьба
<b>ИЮЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча стоя и в движении.	«Третий лишний» «Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом. Метание предметов в горизонтальную цель.	«Кролики» «Охотники и зайцы»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Лазанье на гимн. стенку	«Зайцы и волк» «Удочка»	Спокойная ходьба
	4-я неделя	Ходьба и бег. Повороты «направо», «налево», «кругом».	с обручем	Ходьба по гимн. скамейке прямо и (пр. и лев.) боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах (ноги вместе ноги врозь).	«Наседка и цыплята» «Лиса и куры»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

Месяц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижна я игра	Заключительная часть
<b>АВГУСТ</b>	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	предметов	Элементы футбола: - ведение мяча ногой; - прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом.	«Зайцы м волк» «Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Элементы баскетбола: -отбивание мяча стоя и в движении; - ведение и забрасывания мяча в баскетбольную корзину;	«Перелет птиц» «Найди пару»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предметов	Элементы волейбола: - перебрасывание мяча друг другу разными способами; - перебрасывание мяча через сетку.	«Наседка и цыплята» «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную.	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Кролики» «Автомобил и»	Ходьба в колонне по одному.

### Старшая группа.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>ИЮНЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предмет ов	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и «змейкой» Прыжки в длину с места. Подбрасывание и ловля мяча.	«Мой веселый, звонкий мяч» «Гуси лебеди»	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предмет ов	Ходьба по бревну прямо и пр. и лев. боком. Прыжки через короткую скакалку.	«Мы веселые ребята» «Не оставайся на земле»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением	с кольцо м	Метание мешочков в горизонтальную цель. Лазанье под шнур в группировке. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги»	«Воробушки и автомобиль» «Пятнашки»	Ходьба в колонне по одному.

	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках.	без предметов	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу разными способами.	«Подбрось – поймай» «Удочка»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
<b>ИЮЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне.	с мячом	Ходьба по наклонной доске, руки свободно. Прыжки в высоту с разбегу. Перебрасывание мячей друг другу.	«Волшебные елочки» «Ловишки-перебежки»	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.	с флажками	Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. Пролезание под дугу боком в группировке.	«Подбрось – поймай» «Совушка»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки между набивными мячами. Подлезание под шнуры 65 и 40 см. Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару» «Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.
	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе.	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см. Прыжки через короткую скакалку.	«Мы веселые ребята» «Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>АВГУСТ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Равновесие – ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Метание большого мяча вдаль от груди с замахом. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	«Мышеловка» «Охотники и зайцы»	Ходьба в колонне по одному.
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты». Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см.	«Караси и щука» «Горелки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ведение мяча ногой, удар по мячу ногой в ворота.	«Зайцы и волк» «Гуси лебеди»	Ходьба в колонне по одному.
	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Отбивание мяча об землю с продвижением. Забрасывание мяча в кольцо. Перебрасывание мяча через сетку.	«Мы веселые ребята» «Карусель»	Ходьба в колонне по одному.