

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО МАДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №110
«Курочка ряба»
_____ Попова Л.В.
«16» 05 2025г.

Введено в действие
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №110
«Курочка ряба»
«16» 05 2025г. № 120

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«Детский сад
комбинированного вида №
110 «Курочка ряба»
_____ Шамсимухаметова Л.Р.
«30» 05 2025г.



Рассмотрено и принято
на педсовете
от «30» 05 2025г.
протокол № 5

**ПЛАН
РАБОТЫ НА ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
на 2025 год**

инструктора по физической культуре
муниципального автономного образовательного
учреждения города Набережные Челны
«Детский сад комбинированного вида
№110 «курочка ряба»

Афанасьевой Лейсан Рамилевны

оздоровлению детского организма в летний период; формировать положительный эмоциональный подъем, организовывать и соблюдать здоровьесберегающий режим.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Реализовать систему мероприятий, направляющую на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно – гигиенических и трудовых навыков.
3. Осуществлять педагогическое и социальное просвещение родителей по вопросам воспитания оздоровления детей в летний период.
4. Формировать привычки к здоровому образу жизни.

2 младшая группа

Июнь

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	1 занятие	1.Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. 2.Ходьба «как пингвины», ходьба «как военные». 3.Прыжки «как зайцы», 4.Бег с остановкой по сигналу «Раз, два, три – замри!»	1.Прыжки с мячом на двух ногах, продвигаясь вперед; 2.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	«Кролики», «Поиграем»
	2 занятие	5.Ходьба «как муравьи», «как слоны». Бег в рассыпную.	1.Ходьба по доске; 2.Прыжки из обруча в обруч.	«Одуванчики», «Что в корзине?»
2 неделя	3 занятие	1.Ходьба на носках с «фонариками». 2.Ходьба с поворотами. 3.Ходьба на пятках «как неваляшки». 4.Бег мелким шагом. 5.Ходьба «как паровоз»,ходьба «пауки»; 6.Бег с заданием.	1.Прыжки в длину с места; 2.Бег, перепрыгивая кубики или бревнышки	«Еж с ежатами», «По ровненькой дорожке»
	4 занятие		1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2.Прыжок с места в длину	«Мой веселый звонкий мяч», «Великаны и гномы»

3 неделя	5 занятие	1.Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.«Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу:«Побежали», «Пошли»)	1. Игровые упражнения: 2.«Кто дальше»- метание мешочков вдаль. 3.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята» И.М.П. «Угадай кто кричит».
	6 занятие		1.Игровые упражнения: «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу.	«Самолёты». И.М.П» Шли, шли и нашли».
4 неделя	7 занятие	1.«Ровный круг»- ходьба и бег по кругу; 2.«Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 3.«Не задень»- ходьба между кубиками;	1.Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба по доске, свободно балансируя руками.	«Мыши в кладовой». И.М. П. «Где спрятался мышонок?»
	8 занятие		1.Игровое упражнение «Прокати и сбей».	«Быстро возьми» И.М. П. «мы топаем ногами».

Июль

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	1 занятие	1.Ходьба и бег в рассыпную, 2.Ходьба и бег в колонне по одному 3.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя	1.Прыжки через шнуры 2.Прыжки в длину с места	«Поезд» И.М.П. «Ручеек»
	2 занятие		1.Подлезание под шнур, не касаясь руками	«Автомобили» И.М.П. «Прокати по дорожке»
2 неделя	3 занятие	1.«По мостику»- ходьба и бег между шнурами (ш. 20см). 2.«Зайчата» - ходьба в колонне по одному, по сигналу -«зайчата»- дети выполняют прыжки на месте, по сигналу «лягушки». присаживаются, руки кладут на колени. Бег в колонне по одному.	1.Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.	«Мыши в кладовой» И.М.П. «Пузырь»
	4 занятие		1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола 2.Прыжок с места в длину	«Поймай комара» И.М.П. «Лягушки»

3 неделя	5 занятие	1.Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 2.«Лошадки идут», бег врассыпную. 3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.	1.«Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность; 2.«Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий; 3.«Попади в колодец»- метание мешочка в горизонтальную цель.	«Зайцы и волк» Ходьба в колонне по одному
	6 занятие		1.«Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове; 2.«Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.	«Вверх ногами», И.М.П. «Кто ушёл».
4 неделя	7 занятие	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. 2.Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой. 3.Игровые упражнения: «С кочки на кочку»; 4.Игровые упражнения:«Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки. 5.Ходьба по «тропинке здоровья»	1.Игровые упражнения:«Попади в кеглю»- метание мешочка в цель. 2.«Мышки – норушки»- подлезание под шнур боком.	«Телевизор сломался» И.М.П. «Хомячок».
	8 занятие		1.«Прокати»- катание обруча между предметами. 2.Прыжок в длину с места	«Мяч через сетку». И. М. П. «Весёлая чепуха»,

Август

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	1 занятие	1.Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.«Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу: «Побежали», «Пошли»)	1.Игровые упражнения: 2.«Кто дальше»- метание мешочков вдаль. 3.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята» И.М.П. «Возьми флажок».
	2 занятие		1.Игровые упражнения: «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу.	«Самолёты». И.М.П» Шли, шли и нашли».
2 неделя	3 занятие	1.«Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 2.«Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе – 3.«Не задень»- ходьба между кубиками.	1.Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба по доске, свободно балансируя руками.	«Мыши в кладовой». И.М. П. «Что в пакете?».
	4 занятие		1.Игровое упражнение «Прокати и сбей».	«Быстро возьми» И.М. П. «мы топаем ногами».

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
3 неделя	5 занятие	1.Игра «Слушай сигнал»- ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Бабочки»- остановиться, помахать руками как крылышками, продолжить ходьбу, бег врассыпную. 2.«Водители»- на красный флажок- ходьба на месте, на жёлтый флажок- ходьба по спортивной площадке, на зелёный флажок – бег врассыпную.	1.Игра – эстафета«Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий. 2.Игра упражнение «Пронеси – не урони».	«Парный бег» И.М.П. «Делай, как, я ».
	6 занятие		1.Игры- упражнения :«По местам»;«Кто быстрее»(прыжки на правой и левой ноге) 2. «Пройди – не упади»- ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс.	«Автомобили». И.М.П. «Узнай по голосу».
4 неделя	7 занятие	1.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. 2.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 3.Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 4.Непрерывный бег 1,5-2 мин.	1.«Мышки – норушки» - подлезание под шнур боком 2.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Кролики» И.М.П. «Кто ушёл».
	8 занятие		1.«Прокати»- катание обруча между предметами. 2.«Попади в колодец »- метание мешочка в горизонтальную цель.	«Подбрось - поймай» И.М.П. «Колпачок и палочка»»

Средняя группа

Июнь

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	1 занятие	1.Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.«Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу:«Побежали», «Пошли»)	1. Игровые упражнения: 2.«Кто дальше»- метание мешочков вдаль. 3.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята» И.М.П. «Угадай кто кричит».
	2 занятие		1.Игровые упражнения: «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу.	«Самолёты». И.М.П» Шли, шли и нашли».
2 неделя	3 занятие	1.«Ровный круг»- ходьба и бег по кругу; 2.«Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 3.«Не задень»- ходьба между кубиками;	1.Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба по доске, свободно балансируя руками.	«Мыши в кладовой». И.М. П. «Где спрятался мышонок?»
	4 занятие		1.Игровое упражнение «Прокати и сбей».	«Быстро возьми» И.М. П. «мы топаем ногами».

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
3 неделя	5 занятие	1.Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. 2.Ходьба «как пингвины», ходьба «как военные». 3.Прыжки «как зайцы», 4.Бег с остановкой по сигналу «Раз, два, три – замри!»	1.Прыжки с мячом на двух ногах, продвигаясь вперед; 2.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	«Кролики», «Поиграем»
	6 занятие	5.Ходьба «как муравьи», «как слоны». Бег в рассыпную.	1.Ходьба по доске; 2.Прыжки из обруча в обруч.	«Одуванчики», «Что в корзине?»
4 неделя	7 занятие	1.Ходьба на носках с «фонариками». 2.Ходьба с поворотами. 3.Ходьба на пятках «как неваляшки». 4.Бег мелким шагом. 5.Ходьба «как паровоз»,ходьба «пауки»; 6.Бег с заданием.	1.Прыжки в длину с места; 2.Бег, перепрыгивая кубики или бревнышки	«Еж с ежатами», «По ровненькой дорожке»
	8 занятие		1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2.Прыжок с места в длину	«Мой веселый звонкий мяч», «Великаны и гномы»

Июль

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	1 занятие	1.Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 2.«Лошадки идут», бег врассыпную. 3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.	1.«Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность; 2.«Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий; 3.«Попади в колодец»- метание мешочка в горизонтальную цель.	«Зайцы и волк» Ходьба в колонне по одному
	2 занятие		1.«Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове; 2.«Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.	«Вверх ногами», И.М.П. «Кто ушёл».
2 неделя	3 занятие	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. 2.Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой. 3.Игровые упражнения: «С кочки на кочку»; 4.Игровые упражнения:«Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки. 5.Ходьба по «тропинке здоровья»	1.Игровые упражнения:«Попади в кеглю»- метание мешочка в цель. 2.«Мышки – норушки»- подлезание под шнур боком.	«Телевизор сломался» И.М.П. «Хомячок».

	4 занятие		1.«Прокати»- катание обруча между предметами. 2.Прыжок в длину с места	«Мяч через сетку». И. М. П. «Весёлая чепуха»,
--	-----------	--	---	--

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
3неделя	5 занятие	1.Ходьба и бег в рассыпную, 2.Ходьба и бег в колонне по одному 3.Ходьба и бегс остановкой по сигналу воспитателя	1.Прыжки через шнуры 2.Прыжки в длину с места	«Поезд» И.М.П. «Ручеек»
	6 занятие		1.Подлезание под шнур, не казаясь руками	«Автомобили» И.М.П. «Прокати по дорожке»
4 неделя	7 занятие	1.«По мостику»- ходьба и бег между шнурами (ш. 20см). 2.«Зайчата» - ходьба в колонне по одному, по сигналу -«зайчата»- дети выполняют прыжки на месте, по сигналу «лягушки». присаживаются, руки кладут на колени. Бег в	1.Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.	«Мыши в кладовой» И.М.П. «Пузырь»

	8 занятие	колонне по одному.	1.Пролезание в обруч, не касаясь руками пола 2.Прыжок с места в длину	«Поймай комара» И.М.П. «Лягушки»
--	-----------	--------------------	--	-------------------------------------

Август

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	2 занятие	1.Игра «Слушай сигнал»- ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Бабочки»- остановиться, помахать руками как крылышками, продолжить ходьбу, бег врассыпную. 2.«Водители»- на красный флажок- ходьба на месте, на жёлтый флажок- ходьба по спортивной площадке, на зелёный флажок – бег врассыпную.	1.Игра – эстафета«Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий. 2.Игра упражнение «Пронеси – не урони».	«Парный бег» И.М.П. «Делай, как, я ».
	2 занятие		1.Игры- упражнения :«По местам»;«Кто быстрее»(прыжки на правой и левой ноге) 2. «Пройди – не упади»- ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс.	«Автомобили». И.М.П. «Узнай по голосу».

2 неделя	3 занятие	1.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. 2.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 3.Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 4.Непрерывный бег 1,5-2 мин.	1.«Мышки – норушки» - подлезание под шнур боком 2.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Кролики» И.М.П. «Кто ушёл».
	4 занятие		1.«Прокати»- катание обруча между предметами. 2.«Попади в колодец »- метание мешочка в горизонтальную цель.	«Подбрось - поймай» И.М.П. «Колпачок и палочка»»

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
3неделя	5 занятие	1.Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.«Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу: «Побежали», «Пошли»)	1.Игровые упражнения: 2.«Кто дальше»- метание мешочков вдаль. 3.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Наседка и цыплята» И.М.П. «Возьми флажок».
	6 занятие		1.Игровые упражнения: «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу.	«Самолёты». И.М.П» Шли, шли и нашли».

4неделя	7 занятие	1.«Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 2.«Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе – 3.«Не задень»- ходьба между кубиками.	1.Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба по доске, свободно балансируя руками.	«Мыши в кладовой». И.М. П. «Что в пакете?».
	8 занятие		1.Игровое упражнение «Прокати и сбей».	«Быстро возьми» И.М. П. «мы топаем ногами».

Старшая группа

Июнь

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	1 занятие	1.Игра «Найди себе пару»- ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах. 2.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. 3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу.	1.Игра – эстафета«Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий. 2.Игра упражнение «Пронеси – не урони».	«Парный бег» И.М.П. «Делай, как, я».
	2 занятие	5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны. 6.Непрерывный бег 1,5-2 мин.	1.«Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове; 2.«Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.	«Волк и семеро козлят» Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	3 занятие	1.Ходьба с мячом: - на носках, руки с мячом вверх; -на пятках, руки с мячом вперёд. Бег в колонне с остановкой на сигнал: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног. 2.Непрерывный бег 1,5-2 мин.	Элементы баскетбола: - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками поочередно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Автомобили». И.М.П. «Узнай по голосу».

	4 занятие		- перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками поочередно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Волк и семеро козлят» Ходьба в колонне по одному.
--	-----------	--	--	--

3 неделя	5 занятие	1.Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 2.«Лошадки идут», бег врассыпную. 3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.	1.«Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность; 2.«Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий; 3.«Попади в колодец»- метание мешочка в горизонтальную цель.	«Зайцы и волк» Ходьба в колонне по одному
	6 занятие		1.«Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове; 2.«Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.	«Вверх ногами», И.М.П. «Кто ушёл».
4 неделя	7 занятие	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. 2.Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой. 3.Игровые упражнения: «С кочки на кочку»; 4.Игровые упражнения:«Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки. 5.Ходьба по «тропинке здоровья»	1.Игровые упражнения:«Попади в кеглю»- метание мешочка в цель. 2.«Мышки – норушки»- подлезание под шнур боком.	«Телевизор сломался» И.М.П. «Хомячок».

	8 занятие		1.«Прокати»- катание обруча между предметами. 2.Прыжок в длину с места	«Мяч через сетку». И. М. П. «Весёлая чепуха»,
--	-----------	--	---	--

Июль

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	3 занятие	1.Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 2.«Лошадки идут», бег врассыпную. 3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.	1.«Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность; 2.«Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий; 3.«Попади в колодец»- метание мешочка в горизонтальную цель.	«Зайцы и волк» Ходьба в колонне по одному
	2 занятие		1.«Попади в колодец»- метание мешочка в горизонтальную цель. 2.Метание мешочков на дальность	«Зайцы и волк» И.М.П. «Кто ушёл».

2 неделя	3 занятие	1.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. 2.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 3.Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 4.Непрерывный бег 1,5-2 мин.	1.Игровые упражнения:«Попади в кеглю»- метание мешочка в цель. 2.«Мышки – норушки»- подлезание под шнур боком.	«Мяч через сетку» И.М.П. «Хомячок».
	4 занятие		1.«Прокати»- катание обруча между предметами. 2.Прыжок в длину с места	«Мяч через сетку». И. М. П. «Весёлая чепуха»,

3 неделя	5 занятие	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. 2.Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой. 3.Игровые упражнения: «С кочки на кочку»; 4.Игровые упражнения:«Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки. 5.Ходьба по «тропинке здоровья»	1.Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами	«Ловишки с ленточками».
	6 занятие		1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 2.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове	«Не оставайся на полу»,

4 неделя	7 занятие	1.Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе ; 2.«Лошадки идут», бег врассыпную. 3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Третий лишний»,
	8 занятие		1.Пролезание в обруч 2. Лазание по гимн. стенке 3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу	«Караси и щуки»,

Август

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
1 неделя	4 занятие	Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость. ОРУ с обручем.	1.Игровое упражнение:«Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч. 2.«Прокати прямо»- катание обручей прямо. 3. Игра - эстафета :«Перенеси обруч».	1. «Фигура с обручем». 2. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.

	2 занятие		1.«Прокати прямо»- катание обручей прямо. 2. Игра - эстафета :«Перенеси обруч». 3.Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.
2 неделя	3 занятие	Ходьба: 1.приставным шагом вперёд, руки на поясе; 2. приставным шагом с приседанием, руки на поясе. 3.Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; прыжки на одной ноге, с остановкой на звуковой сигнал.	Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину(самый длинный командный прыжок – победный) . 2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком).	Игра – эстафета«Велогонки»(велосипед заменит гимнастическая палка). И.М.П. «У кого мяч»
	4 занятие		1. Игровые упражнения «Кто дальше»- прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в колодец; 3.«Полоса препятствий»:-ползание под дугу прямо или боком ; ходьба с переступанием через шнуры.	«Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой. Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	5 занятие	1.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. 2.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 3.Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу.	1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 2.Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу	«Пингвины»,
----------	-----------	--	---	-------------

	6 занятие	4.Непрерывный бег 1,5-2 мин.	1.Метание в верт. цель правой и левой рукой 2.Футбол с водящим	«Ловкая пара» «Совушка» (и м.п.)
4 неделя	7 занятие	1.Ходьба и бег в рассыпную, 2.Ходьба и бег в колонне по одному 3.Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2.Игра «Волейбол» двумя руками.	«Мышеловка»,
	8 занятие		1.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока	«Ловля обезьян»,