

СОГЛАСОВАНО


УТВЕРЖДАЮ

Председатель ПШО МАДОУ

«Детский сад

комбинированного вида №110

«Курочка ряба»

 Попова Л.В.

«30» авг 2024г.

Заведующий МАДОУ

«Детский сад

комбинированного вида №

«Курочка ряба»

конф. «Курочка ряба»

вид «Курочка ряба»

«Курочка ряба»

Рассмотрено и принято

на педсовете

от «30» авг 2024г.

протокол № 5



Введено в действие

Приказом заведующего МАДОУ

«Детский сад

Комбинированного вида №110

«Курочка ряба»

«30» авг 2024г. №16

**ПЛАН РАБОТЫ НА ЛЕТНЕ-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД  
на 2024 год**

**ИНСТРУКТОРА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
МАДОУ №110 «КУРОЧКА РЯБА»**

Афанасьевой Лейсан Рамилевны

г. Набережные Челны

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

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

Август

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

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!» 5.Ходьба «как муравьи», «как слоны». Бег в рассыпную.	1.Прыжки с мячом на двух ногах, продвигаясь вперед; 2.Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	«Кролики», «Поиграем»
	6 занятие		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
--------	-----------	---------------	---------------------------------	-------------------

				<b>м.п.игры</b>
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	Подвижные игры, и
--------	-----------	---------------	---------------	-------------------

			совершенствование	м.п.игры
3 неделя	5 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»
	6 занятие		1.Подлезание под шнур, не касаясь 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 колонне по одному.	1.Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.	«Мыши в кладовой» И.М.П. «Пузырь»
	8 занятие		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	<p>1.Игра «Слушай сигнал»- ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Бабочки»- остановиться, помахать руками как крылышками, продолжить ходьбу, бег врассыпную.</p> <p>2.«Водители»- на красный флажок- ходьба на месте, на жёлтый флажок- ходьба по спортивной площадке, на зелёный флажок – бег врассыпную.</p>	<p>1.Игра – эстафета«Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий.</p> <p>2.Игра упражнение «Пронеси – не урони».</p>	<p>«Парный бег»</p> <p>И.М.П. «Делай, как, я ».</p>
	2 занятие		<p>1.Игры- упражнения :«По местам»;«Кто быстрее»(прыжки на правой и левой ноге)</p> <p>2. «Пройди – не упади»- ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс.</p>	<p>«Автомобили».</p> <p>И.М.П. «Узнай по голосу».</p>
2 неделя	3 занятие	<p>1.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий.</p> <p>2.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке.</p> <p>3.Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу.</p> <p>4.Непрерывный бег 1,5-2 мин.</p>	<p>1.«Мышки – норушки» - подлезание под шнур боком</p> <p>2.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>«Кролики»</p> <p>И.М.П. «Кто ушёл».</p>
	4 занятие		<p>1.«Прокати»- катание обруча между предметами.</p> <p>2.«Попади в колодец »- метание мешочка в горизонтальную цель.</p>	<p>«Подбрось - поймай»</p> <p>И.М.П. «Колпачок и палочка»»</p>

Неделя	№ занятия	Вводная часть	Закрепление и совершенствование	Подвижные игры, и м.п.игры
--------	-----------	---------------	---------------------------------	----------------------------

3неделя	5 занятие	<p>1.Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли).</p> <p>2.«Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу:«Побежали», «Пошли»)</p>	<p>1.Игровые упражнения:</p> <p>2.«Кто дальше»- метание мешочков вдаль.</p> <p>3.«С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	«Наседка и цыплята» И.М.П. «Возьми флажок».
	6 занятие		<p>1.Игровые упражнения:</p> <p>«Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу.</p>	«Самолёты». И.М.П» Шли, шли и нашли».
4неделя	7 занятие	<p>1.«Ровный круг»- ходьба и бег по кругу.</p> <p>2.«Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе –</p> <p>3.«Не задень»- ходьба между кубиками.</p>	<p>1.Игровые упражнения:</p> <p>«По мостику»- ходьба по доске, свободно балансируя руками.</p>	«Мыши в кладовой». И.М. П. «Что в пакете?».
	8 занятие		<p>1.Игровое упражнение</p> <p>«Прокати и сбей».</p>	«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	<p>1.Игра «Найди себе пару»- ходьба в рассыпную, ходьба и бег в парах.</p> <p>2.Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий.</p> <p>3.Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке.</p> <p>4. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу.</p>	<p>1.Игра – эстафета«Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий.</p> <p>2.Игра упражнение «Пронеси – не урони».</p>	<p>«Парный бег»</p> <p>И.М.П. «Делай, как, я».</p>
	2 занятие	<p>5.Игровые упражнения: «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.</p> <p>6.Непрерывный бег 1,5-2 мин.</p>	<p>1.«Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове;</p> <p>2.«Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.</p>	<p>«Волк и семеро козлят»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

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 в рассыпную. 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	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	(руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.	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.	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	5.Ходьба по «тропинке здоровья»	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	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость.</p> <p>ОРУ с обручем.</p>	<p>1.Игровое упражнение:«Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч.</p> <p>2.«Прокати прямо»- катание обручей прямо.</p> <p>3. Игра - эстафета :«Перенеси обруч».</p>	<p>1. «Фигура с обручем».</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.</p>
	2 занятие		<p>1.«Прокати прямо»- катание обручей прямо.</p> <p>2. Игра - эстафета :«Перенеси обруч».</p> <p>3.Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»;</p> <p>Ходьба с выполнением задания руками.</p>
2 неделя	3 занятие	<p>Ходьба:</p> <p>1.приставным шагом вперёд, руки на поясе;</p> <p>2. приставным шагом с приседанием, руки на поясе.</p> <p>3.Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; прыжки на одной ноге, с остановкой на звуковой сигнал.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>1. Прыжки в длину(самый длинный командный прыжок – победный) .</p> <p>2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком).</p>	<p>Игра – эстафета«Велогонки»(велосипед заменит гимнастическая палка).</p> <p>И.М.П. «У кого мяч»</p>
	4 занятие		<p>1. Игровые упражнения «Кто дальше»- прыжки в длину с места.</p> <p>2.Метание мешочков в колодец;</p> <p>3.«Полоса препятствий»:-ползание под дугу прямо или боком ; ходьба с переступанием через шнуры.</p>	<p>«Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>

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»,

Пронумеровано  
Пропнуеровано  
Листов *22*  
Заведуючий  
П. П. Ламинухан  
*[Signature]*  
Детский сад П  
ком. : ниров  
вида № 10  
«Курочка риса»  
Детский сад  
ком. : нированно  
вида № 10  
«Курочка риса»  
ИНН 160203157

