

Перспективный план работы на летний оздоровительный период

(образовательная область «Физическая культура»)

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.	1. Занимательная разминка. Игровые упражнения 2. «По мостику»- ходьба и бег между шнурами (ш. 20см). 3. «Прокати и догони»- прокатывание мяча вперёд.	1. Занимательная разминка - «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. Игровые	1. Игра «Мы топаем ногами». 2. Игровые упражнения: «Параютисты»- прыжки с гимнастической скамейки. 3. «Лягушки»- прыжки с продвижение по кругу). 4. И.М.П. «Тишина у пруда».	1. Занимательная разминка – «Автомобили» - (ходьба и бег по сигналу). Игровые упражнения 2. «Смелые мышки»- лазанье под шнур. 3. «По мостику»- по доске, посередине перешагнуть кубик.	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»; «Здравствуй лето!»

	4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 5. И.М.П. «Пузырь».	упражнения: 2. «Весёлые медвежата» ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 3. Подвижная игра «Поймай комара». 4. И.М.П. «Возьми флажок».		4. «Быстро возьми 5. Ходьба в колонне по одному с движение рук.	
--	---	---	--	---	--

ИЮЛЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	1. Игра «Найди свой цвет». 2. Игровые упражнения: «Кто дальше»- метание мешочков вдаль. 3. «С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 4. Подвижна игра «Самолёты». 5. И.М.П» Шли, шли и нашли».	1. Игра «Быстро возьми» (кубик, мяч, кегля). 2. Игровые упражнения: «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу. 3. «Весёлые медвежата»- ползание на четвереньках по прямой. 4. И.М. П. «Что в пакете?».	1. Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли). 2.Игра «Ровным кругом». 3. Игровые упражнения: «По мостику»- ходьба по наклонной доске, свободно балансируя руками. 4. Подвижная игра «Мыши в кладовой». 5. Хороводная игра.	Игра «Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу: «Побежали»; «Пошли». 2. Игра «Все спортом занимаются» 3. Игровое упражнение «Прокати и сбей». 4. Подвижная игра «Наседка и цыплята» 5. И.М.П. по выбору детей.	«В гости к солнышку»; «Весёлые зайчата»; «В гостях у сказки».

АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к двигательной деятельности.	1. Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе – «Лошадки идут», бег врассыпную. 2. Игра «Наседка и цыплята». 3. Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке. 4. Игра «Трамвай».	1. Игра «Найди свой цвет» (платочки трёх цветов). 2. Игровые упражнения : «Весёлые воробышки»- подлезание под шнур. 3. «Через ручeёк»- прыжки на двух ногах через верёвки. 4. Игра малой подвижности «Угадай, кто как кричит?».	1. Игра «Лохматый пёс». 2. Игровые упражнения : «Прокати – поймай»- прокатывание мяча двумя руками друг другу под дуги. 3. «Не задень»- ходьба между кубиками. 4. Игра «Поймай комара» (с прыжками на месте)	1. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу. 2. Игровые упражнения : «Из обруча в обруч»- прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. 3. Игра «Обезьянки». 4. Хороводная игра.	«Весёлые игры»- игры аттракционы; «В гостях у мяча»- подвижные игры.

Перспективный план работы на летний оздоровительный период

(образовательная область «Физическая культура»)

СРЕДНЯЯ ГРУППА

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.	Игровые упражнения: 1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность 2. «Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий	Игровые упражнения: 1. «Парами» - ходьба в колонне по одному, ходьба парами (чередовать) 2. «Попади в корзину»- метание мешочка в горизонтальную цель. 3. Подвижная игра «Подбрось -	Игровые упражнения: 1. «Самолёты»— ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны. 2. «Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове. 3. «Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу. 4. Подвижная игра	Игровые упражнения: 1. «Догони свою пару». 2. Весёлые мышки»- ходьба на носках» змейкой» между кеглями. 3. Подвижная игра «Кролики» 4. И.М.П. «Кто ушёл».	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»; «Народные подвижные игры». «Красный, жёлтый, зелёный».

	3. Подвижная игра «Самолёты» 4. И.М.П. «Великаны и гномы»	поймай» 4. И.М.П. «Колпачок и палочка»»	«Зайцы и волк» 5. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание.		
--	--	---	--	--	--

ИЮЛЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.	1. Игра «Цветные автомобили». 2. Игровые упражнения: «Попади в кеглю»- метание мешочка в цель. 3. «Мышки –	1. Игра «Найди свой домик». 2. Игровые упражнения: «Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки. 3«Прокати»- катание обруча между	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой. 2. Школа мяча: - ударить мячом о землю и поймать его двумя руками; - ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя	1. Игра «Догони свою пару». 2. Игровые упражнения: «С кочки на кочку»; 3. «Быстрые жучки»- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зов джунглей»; «Мой весёлый звонкий мяч»; «Весёлые старты».

	норушки»- подлезание под шнур боком. 4. Игровое упражнения с мячом индивидуально. 5. Подвижная игра «Пилоты». Ходьба в колонне по одному.	предметами. 4. Подвижная игра «Ловишки». 5. И.М.П. «У ребят порядок строгий».	руками; - ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его руками. 3. Подвижная игра «Мяч через сетку». 4. Игра малой подвижности по выбору детей.	4. Подвижная игра «Лошадки». 5. И.М.П. «Хомячок».	
--	---	--	---	---	--

АВГУСТ

<i>ЗАДАЧИ</i>	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Физкультурные досуги</i>
Развивать двигательные навыки; воспитывать	1. Игра «У ребят порядок строгий». 2. Игра «Будь	1. Подвижная игра «Водители»- на красный флажок- ходьба на месте, на	1. Игра «Слушай сигнал»- ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Бабочки»-	1. Игра «Быстро возьми». 2. Игровые упражнения:	«Детям спички – не игрушки»; «Весёлые игры» -

интерес к двигательной деятельности.	первым»- ходьба и бег в колонне со сменой ведущего. 3. Эстафета «Полоса препятствий»:- ползание под дугу прямо или боком ; ходьба с переступанием через шнуры. 4. Подвижная игра «Найди себе пару». 5. И.М.П «Летает – не летает».	жёлтый флажок- ходьба по спортивной площадке, на зелёный флажок – бег врассыпную. 2. Игра «Затейники». 3. Игровое упражнение: «Переброска мячей»- бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Подвижная игра «У медведя во бору» 5. И.М.П. «Весёлый мячик».	остановиться, помахать руками как крылышками, продолжить ходьбу, бег врассыпную. 2. Игровые упражнения «Кто дальше»- прыжки в длину с места. 3. «Пройди – не упади»- ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс. 4. Подвижная игра «Автомобили». 5. И.М.П. «Узнай по голосу».	«Добрось до кегли»- метание мешочков в цель. 3. «Мышки – норушки» - подлезание под шнур, боком с мячом в руках. 4. Игровые упражнения с мячом в парах и индивидуально. 5. И.М.П. «Тишина у пруда».	игры-аттракционы.
--------------------------------------	--	---	---	--	-------------------

Перспективный план работы на летний оздоровительный период

(образовательная область «Физическая культура»)

СТАРШАЯ ГРУППА

ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям.	Тема : «Будь внимательный». 1. Игра «Найди себе пару»- ходьба враспынную, ходьба и бег в парах. 2. Игра «Затейники (с мячами) 3. Игра – эстафета «Кто самый	Тема «Мы спортсмены». Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. Непрерывный бег 1,5-2 мин. Игры- упражнения : 1. «По местам»; 2. «Кто быстрее»	Тема : «Весёлый мяч». 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. Элементы баскетбола: - перебрасывание мяча друг другу от груди; - ведение мяча правой и левой руками	Тема: «Сказочные эстафеты». Игры - эстафеты: 1. Кот в сапогах» 2. «Ядро барона Мюнхаузена» 3. «Баба Яга» 4. Подвижная игра «Волк и семеро козлят» 5. Ходьба в колонне по одному.	Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»; «Народные подвижные игры». «Весёлая эстафета». «Большие гонки».

	ловкий»- бег с преодоление препятствий. 4. Игра упражнение «Пронеси – не урони». 5. Хороводная игра по желанию детей.	(прыжки на правой и левой ноге) 3. Подвижная игра «Парный бег» 4. И.М.П. «Делай, как, я ».	поочерёдно; - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.		
--	---	--	---	--	--

ИЮЛЬ

<i>ЗАДАЧИ</i>	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Физкультурные досуги</i>
Развивать физические качества: ловкость, быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с	ГОРОДКИ: Ходьба и бег: - «змейкой» между городками; Игра в городки:	Тема: «Мы весёлые ребята». 1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с	Тема» Шуточная Олимпиада». Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега) Игровые упражнения: 1. Прыжки в длину	Тема: «Весёлая скакалка». Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней и внутренней стороне	Физкультурный досуг с участием родителей «День здоровья»; «Зов джунглей».

соперником, чувство товарищества, выдержку.	- бросание биты сбоку; - выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м).	преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя). 2. «Затейники» 3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»; 4. Подвижна игра «Удочка» 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»; Ходьба с выполнением задания руками.	(самый длинный командный прыжок – победный) . 2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком). 3. Игра- эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами). 4. Игра – эстафета «Велогонки» (велосипед заменит гимнастическая палка). 5. И.М.П. «У кого мяч»	стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба. ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения: прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад. Подвижна игра «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой. Ходьба в колонне по	
--	--	---	--	--	--

				одному.	
--	--	--	--	---------	--

АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать умение действовать коллективно.	Тема: «Обруч -весёлый помощник и друг». Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость. ОРУ с	ФУТБОЛ. Беседа «Учимся играть в футбол». ОРУ с мячом. Игра «Мы весёлые ребята». 1. Игровые упражнения: 2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. 3. «Проведи мяч в ворота»- обведение	Тема: «Народные подвижные игры». Игры с мячом: 1. «Зевака». 2. «Гонка мячей». Игра с прыжками: «Мешочек». Игры с бегом: 1. «Дорожки»; 2. «Пустое место». И.М.П «Море волнуется».	Бадминтон. Ходьба: приставным шагом вперёд, руки на поясе; - приставным шагом с приседанием, руки на поясе. Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; с остановкой на звуковой сигнал. ОРУ с бадминтонной ракеткой.	«Детям спички – не игрушки»; «Весёлые игры»- игры, аттракционы «Потехе час»; «День бегуна».

	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. «Прокати прямо»- катание обручей	мяча между и вокруг предметов с забиванием мяча в ворота. 4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу. 5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку.		Упражнения: - подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее количество раз (стоя на месте и в движении. - отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра «Волан по кругу». Эстафета «Пронеси волан и не урони».	
--	---	---	--	---	--

	прямо. 2. Игра - эстафета : «Перенеси обруч». 3. Подвижная игра «Фигура с обручем». 4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.				
--	--	--	--	--	--

