

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2023 ГОДА**

Инструктор по физическому развитию:

Костылева Е.С.

пгт Октябрьское, 2023 г

Задачи работы на летний оздоровительный период для старшего дошкольного возраста:

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей, закалывать детский организм, совершенствовать основные движения;
- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;
- формировать правильную осанку во всех видах деятельности;
- формировать доступные представления и навыки о здоровом образе жизни;
- воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела);
- развивать самостоятельность, творчество;
- воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА
ИЮНЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
2	<p><i>№ 1</i> Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:</p> <p><i>№ 2</i> Спортивные игры; подвижные игры;</p> <p><i>№ 3:</i> Игровые и танцевальные</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. <i>Вводная часть:</i> Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Найди свой цвет»</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. <i>Вводная часть:</i> Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы,</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур. <i>Вводная часть:</i> Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками.</p>	<p><i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии. <i>Вводная часть:</i> Ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч.</p>

<p>движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика. <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Садовник», «Цветочки», «Найди цветочек» «Не отдам» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу парами, бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>Вводная часть:</i> Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Найди свой цвет» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.</p>	<p>бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Солнышко и дождик» «Пчелки и ласточка», «Стрекоза» «Попади в круг» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); приземление на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развитие ловкости в заданиях с мячом <i>Вводная часть:</i> Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег врассыпную.</p>	<p>ПИ: «Лягушки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Бездомный заяц», «Колокольчик!», «Веселые бабочки» «Не задень» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур. <i>Вводная часть:</i> Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками. ПИ: «Лягушки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p>ПИ: «Лягушки - попрыгушки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Где растет колокольчик», «Найди цветочек», «Друзья помогли» «Найди свой домик» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег со сменой направления, пролезание в обруч, равновесие. <i>Вводная часть:</i> Ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч. ПИ: «Лягушки - попрыгушки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>
--	---	---	---	---

			Комплекс ОРУ ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение		
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА
ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры;	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному. На сигнал:	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер;	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной

<p>подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>«Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см). Прыжки. Огибая предметы (змейкой) ПИ: «Кошка и мышки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Брось мне мячик», «Веселый пешеход», «Цветные автомобили» «Светофор» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепит ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>мяча на дальность. <i>Вводная часть:</i> Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места. ПИ: «Кролики и сторож» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Прокати мяч», «Воробушки и автомобили» «Машина» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить развитие реакции на действия водящего в игровом задании; прыжки в длину с места; бросание мяча на дальность. <i>Вводная часть:</i> Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p>	<p>упражнять в пролезании в обруч сверху вниз <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз ПИ: «Найди свой цвет» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Займи место в автобусе», «Трамвай» «Светофор» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i></p>	<p>площади опоры. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок. ПИ: «Поймай комара» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Веселый пешеход», «Брось мне мячик», «Цветные автомобили» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег врассыпную; подлезание под шнур и сохранение равновесия при ходьбе по</p>
---	--	---	---	--

		<p><i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» — ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» — поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Равновесие «По мостику». Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см). Прыжки. Огибая предметы (змейкой) ПИ: «Кошка и мышки»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места. ПИ: «Кролики и сторож»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p>Закрепить ходьбу с выполнением заданий; разучивание бросания мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; пролезание в обруч сверху вниз</p> <p><i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал — бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз ПИ: «Найди свой цвет»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p>уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок. ПИ: «Поймай комара»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>
--	--	--	--	--	--

3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.			
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.			

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА
АВГУСТ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному; ходьба между	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур. <i>Вводная часть:</i> Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: бросание большого	<i>Занятие № 1</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг. <i>Вводная часть:</i> Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.

		<p>предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег врассыпную</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Куры в огороде», «Скорее в круг!» «Жили у бабуси» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить ходьбу между предметами, бег врассыпную; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; прыжки. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными</p>	<p>попеременно, бег врассыпную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Лиса в курятнике», «Цыплята!», «Прыгай к флажку» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить ходьбу с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. <i>Вводная часть:</i> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: прыжки на двух</p>	<p>мяча через шнур</p> <p>ПИ: <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Мы белые барашки», «Попади в воротики», «Жили у бабуси» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить ходьбу друг за другом с поворотом по сигналу, бросание большого мяча через шнур</p> <p><i>Вводная часть:</i> Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: бросание большого мяча через шнур</p> <p>ПИ: <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Солнышко и дождик», «Мы с друзьями», «Скорее в круг!» «Лиса в курятнике» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу парами и бег врассыпную, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, перестроение в круг. <i>Вводная часть:</i> Ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>
--	--	---	--	--	--

		между ними 1 м., бег враспынную <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение	ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола. ПИ: «Светофор» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение		
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ИЮНЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс № 1	Комплекс №1	Комплекс №2	Комплекс №2
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры;	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в	<i>Вариант № 1: Цель:</i> Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.

<p>подвижные игры; игровые движения; спортивные развлечения (досуги)</p>	<p>короткую скакалку. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель. ПИ: «Пятнашки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Деревья, цветы, кусты» «Роза, Фиалка, кактус» Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить бег, развивая выносливость; сохранение равновесия при</p>	<p>вдаль; упражнять в подлезании под шнур. <i>Вводная часть:</i> Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке. ПИ: «Мы веселые ребята» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Ловлю птиц на лету» «Воробей» Игры на внимание «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони» <i>Занятие № 3:</i> <i>Цель:</i> Закрепить ходьбу</p>	<p>перебрасывании мяча. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом. ПИ: «Удочка» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Что я видел под водой» «Я водяной» «Кто живет в речке» Игры на внимание Элементы спортивной</p>	<p><i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением заданий по сигналу; бег враспынную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед. ПИ: «Карусель» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Дивный город Петербург» «Найди свой остров» «Разгрузите кораблик» «Мы по мостикам шагаем» «Проведи не урони» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической</p>
--	---	--	---	---

		<p>ходьбе по повышенной опоре; метание мешочков в цель и прыжки через короткую скакалку.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель. ПИ: «Пятнашки»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p>и бег с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур</p> <p><i>Вводная часть:</i> Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков (малых мячей) на дальность. Лазанье под шнур в группировке. ПИ: «Мы веселые ребята»»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p>игры: баскетбол.</p> <p>«Попади в корзину»</p> <p><i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить бег колонной по одному с перестроением в пары; лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); перебрасывание мяча.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Перебрасывание мячей друг другу от груди и ловля мяча двумя руками. Равновесие — ходьба на носках между шнурами (ширина — 15 см), руки за головой. Лазанье по лестнице гимнастического комплекса произвольным способом.</p>	<p>скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением заданий по сигналу; бег враспынную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье по «Большой лестнице - лиане». Ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед. ПИ: «Карусель»</p> <p><i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>
--	--	---	---	---	--

				ПИ: «Удочка» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение	
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №3	Комплекс №3	Комплекс №4	Комплекс №4
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в перебрасывании мячей, перестроении в круг, <i>Вводная часть:</i> ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом. <i>Вводная часть:</i> Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, ходьба в	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя пятку к носку. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг, <i>Вводная часть:</i> Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне

		<p><u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом», «Донеси воланчик», <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «К названному дереву беги», «Найди пару» (листья), «Кто быстрее добежит до флажка?», «Деревья, цветы, кусты» «Попади в воротики» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег друг за другом со сменой направления, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывание мячей, перестроение в круг,</p>	<p>колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши Пролезание в обруч (под дугу) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись не упади» «Сбей кеглю» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и упражнения с мячом.</p>	<p>по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по канату, приставляя пятку к носку. Прыжки между набивными мячами. .ПИ: «Мышеловка». <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение «Удочка», «Стой», «Ловишка с мячом» <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Попади в воротики» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег с выполнением заданий; метание в горизонтальную цель; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по канату, приставляя</p>	<p>по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку. ПИ: «Ловишки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Сбей кеглю» «Принеси такое же» «Одуванчик» «Поможем Маше» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег друг за другом разными способами, прыжки на двух ногах из обруча в обруч, перестроение в круг <i>Вводная часть:</i> Ходьба гимнастическим</p>
--	--	--	---	---	--

		<p><i>Вводная часть:</i> ходьба парами, бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу способом снизу. ПИ: «Пожарные на учении» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом», «Донеси воланчик»</p>	<p><i>Вводная часть:</i> Ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши Пролезание в обруч (под дугой) боком в группировке метание мешочков вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>	<p>пятку к носку. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по канату, приставляя пятку к носку. Прыжки между набивными мячами. ПИ: «Мышеловка». <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение «Удочка», «Стой», «Ловишка с мячом»</p>	<p>шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье по лестнице гимнастического комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через длинную скакалку. ПИ: «Ловишки» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение</p>
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
АВГУСТ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика	Комплекс №5	Комплекс №5	Комплекс №6	Комплекс №6
2	Прогулка дневная - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств: спортивные игры; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в со- хранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Равновесие - ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. ПИ: «Хитрая лиса», <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. ПИ: «Гуси - лебеди» <i>Заключительная часть:</i>	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур. ПИ: «Займи свое место» <i>Заключительная часть:</i>	<i>Занятие № 1:</i> <i>Цель:</i> Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье под дугу. Равновесие—ходьба на носах между набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Охотники и

		<p>упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Собери букет», «К названному цветку – лети»», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Бадминтон» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег между предметами; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Равновесие - ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс. Прыжки через бруски на двух ногах. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. ПИ: «Хитрая лиса»,</p>	<p>Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «У всех своя зарядка», «В зоологическом саду», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу и бег по кругу; повторить метание мешочков вдаль; пролезание в обруч правым и левым боком. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом. Метание мешочков вдаль правой и левой</p>	<p>Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Солнце и тучка» (соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Заря – Заряница» «Бадминтон» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу с изменением направления движений; прыжки в длину с места, развитие ловкости и глазомера при бросках мяча в корзину; повторить подлезание под шнур. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>зайцы» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение <i>Занятие № 2 (игровое):</i> «Пожарные на учении», «Кто быстрее добегит до флажка?», Игры на внимание см. картотеку. «Бадминтон» <i>Занятие № 3: Цель:</i> Закрепить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; равновесие и прыжках. <i>Вводная часть:</i> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, переход на обычную ходьбу. <u>Комплекс ОРУ</u> ОД: Лазанье под дугу. Равновесие—ходьба на носках между</p>
--	--	---	--	---	---

		<i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение	рукой. ПИ: «Гуси - лебеди» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение	Подлезание под шнур. ПИ: «Займи свое место» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение	набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Охотники и зайцы» <i>Заключительная часть:</i> Дыхательное упражнение
3	Индивидуальная работа по развитию движений	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.

План физкультурно-оздоровительных мероприятий

Дата	Праздник	Содержание	Ответственный
ИЮНЬ			
01.06	Ко дню защиты детей (все группы)	<u>Отдых:</u> игры, просмотр мультфильмов <u>Прогулка:</u> флешмоб. Спортивная эстафета на свежем воздухе	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
19.06- 23.06	День спортивных игр (все группы)	<u>Прогулка:</u> игры с мячом, обручем <u>Занятие:</u> беседа «Как выполнять упражнения» <u>Отдых:</u> подвижные игры в соответствии с возрастом. <u>Развлечение:</u> спортивная игра	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию
ИЮЛЬ			
03.07- 07.07	День мячика (все группы)	<u>Прогулка:</u> знакомство с историей возникновения мяча, игровые обучающие ситуации: «В какие игры можно с мячом играть»	Воспитатели, инструктор по физическому воспитанию

		<p><u>Отдых:</u> спортивные игры с мячом</p> <p><u>Занятие:</u> беседа «Какие мячи есть в спортивном зале и как их использовать»</p>	
11.07-	<p>День здоровья Развлечение «Лето» (все группы)</p>	<p><u>Прогулка:</u> беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу», «Ах, как лето я люблю».</p> <p><u>Отдых:</u> подвижные игры на детской площадке, рисование или рассматривание иллюстраций, фотографий, картин о лете .</p> <p><u>Занятие:</u> «Весёлые старты»</p>	<p>Воспитатели, медицинский работник Инструктор по физкультуре</p>
АВГУСТ			
01.08- 11.08	<p>День физкультурника Все группы»</p>	<p><u>Прогулка:</u> беседа «Какие виды спорта мы знаем», «Ловкие, смелые».</p> <p><u>Отдых:</u> подвижные игры : «Угадай вид спорта», «Что мы делаем не скажем,,»</p> <p><u>Занятие:</u> «Спортивные игры»</p>	<p>Воспитатели, медицинский работник Инструктор по физкультуре</p>
14.08- 25.08	<p>День здоровья «До свидание лето» (все группы)</p>	<p><u>Прогулка:</u> беседа «Что я люблю делать летом», « Подвижные игры на свежем воздухе».</p> <p><u>Отдых:</u> подвижные игры: «Солнышко», « Гори, гори ясно» , «Водяной».</p> <p><u>Занятие:</u> «Спортивное развлечение»</p>	<p>Воспитатели, медицинский работник Инструктор по физкультуре</p>