|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Старший воспитатель  Лисеева Т.А.  Введено в действие  Приказом Заведующего МБДОУ  «Детский сад № 56 «Сказка»  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | Утверждаю  Заведующий МБДОУ  «Детский сад №56 «Сказка»  Разгуляева И.А.    Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**План работы инструктора по физической культуре**

*на летне-оздоровительный период 2024 года.*

г. Нижний Новгород, 2024 г.

Задачи:

**План работы на летний период 2024 инструктора по физической культуре.**

Реализация задач по образовательным областям на летний период (согласно ФГОС ДО

и ФОП)

«Физическое развитие»:

* Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей
* организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать
* формированию положительного эмоционального состояния.
* Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
* Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для
* демонстрации двигательных умений каждого ребенка.
* Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Организационные мероприятия | Срок |
| **1.** | **Работа с детьми**   1. Проведение утренних гимнастик по графику 2. Проведение физкультурных занятий на воздухе по сетке 3. Проведение индивидуальной коррекционно- развивающей работы 4. Развлечение «Страна под названием «Детство» 5. Досуг «День России» 6. Развлечение «В гостях у сказки» 7. Развлечение «В здоровом теле – здоровый дух!» 8. Досуг «День семьи, любви и верности» 9. Спортивные игры «Краски лета» 10. Развлечение «День Российского флага» 11. Развлечение «Лето, до скорой встречи!» | Июнь-август Июнь-август Июнь-август  03.06.2024  11.06.2024  21.06.2024  27.06.2024  08.07.2024  16.07.2024  22.08.2024  29.08.2024 |
| **2.** | **Работа с родителями**   1. Консультация «Чем занять детей летом» 2. Консультация «Босиком за здоровьем»   1. Консультация «Купание – прекрасное закаливающее средство»  2. Консультация «Игры по дороге домой»  3. Консультация «Игры с водой»   1. Консультация «Физическая культура летом» 2. Консультация «Безопасное лето» | Июнь  Июль  Август |
| **3.** | **Работа с воспитателями**   1. Консультация «Тренируйте сердце детей» 2. Консультация «Движение – основа здоровья»   1.Консультация «Игры, помогающие освоить плавание»  2. Консультация «Игры и игры-упражнения для всестороннего развития детей»;   1. Консультация «Равновесие и здоровье»; 2. Консультация «Активная прогулка». | Июнь  Июль  Август |

ИЮНЬ (мл. гр.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |
| **1 занятие** | Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба "как пингвины". Ходьба "как военные" Прыжки "как зайцы" Бег с остановкой по сигналу "Раз, два, три – замри!".  Ходьба "как муравьи", "как слоны".  Бег врассыпную. | Ходьба по наклонной доске с мячом вверху | Прыжки с мячом на двух ногах, продвигаясь вперед. | Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. | "Кролики". | "Поиграем". |
| **2 занятие** | Подлезание под шнур | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | Прыжки из обруча в обруч. | "Одуванчики" | "Что в корзине?" |
| **3 занятие** | Ходьба на носках с "фонариками".  Ходьба с поворотами. Ходьба на пятках "как цыплята".  Бег мелким шагом. Ходьба "как паровоз". | Прыжки в длину с места | Подлезание под палки и перешагивание (чередование) | Бег, перепрыгивая кубики или  м. бревнышки. | "Еж с ежатами". | "По ровненькой дорожке". |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 занятие** | Ходьба на месте. Бег с заданием. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Прыжок в длину с места | Ведение мяча на четвереньках головой | "Мой веселый звонкий мяч". | "Великаны и гномы" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 занятие** | Ходьба мелким шагом. Ходьба скрестным шагом.  Ходьба "как петухи". Скачем "как лошадки". Ходьба "как собаки". "Машина едет вперед". Ходьба между кеглями, руки в стороны.  Бег медленный и быстрый. | Катание мяча друг другу на расстояние 0,5 м через ворота | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Произвольные игры с мячами. | "Кот и мыши". | "Карусель". |
| **6 занятие** | Ходить по гимн. скамейке и спрыгивать с нее. | Перешагивать из обруча в обруч. | Катание мяча друг другу на расстоянии 1м через ворота | "У медведя во бору". | "Холодно - жарко". |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 занятие** | Ходьба приставным шагом прямо.  Ходьба назад.  Ходьба высоко поднимая колени. Бег друг за другом.  Подскоки.  Ходьба "как слоны". "Езда на машине назад".  Бег стайкой за педагогом. | Перелезание через гимн. скамейки | Впрыгивать в обруч и выпрыгивать из него | Ходить по гимн. скамейке, руки в стороны и спрыгивать с нее | "Цыплята на полянке". | "Зайка серенький сидит" |
| **8 занятие** | Ходьба по бревну  (гимн. скамейке) | Перелезание через гимн. скамейку | Поднимание рук вперёд, вверх, разведение в стороны | "1,2,3 – замри!". | "Деревья и птицы". |

ИЮЛЬ (мл. гр.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятие | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |  |
| **9 занятие** | Ходьба "как великаны". Ходьба "как карлики". Ходьба змейкой за воспитателем.  Ходьба на месте.  Ходьба "паровоз".  Бег за катящимся мячом. | Бег между предметами поставленными в ряд | Ходьба по гимн. скамейке, руки свободно балансируют | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | "Автобус" | Дых. гимнастика |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 занятие** | Ходьба "как муравьи". Ходьба "как раки".  Бег с изменением направления. | Ходьба на четвереньках | Бег между кеглями, поставленными в ряд | Прыжки в длину с места. Как можно дальше | "Самолеты" | "Жуки" |  |
| **11 занятие** | Ходьба по кругу. Ходьба хороводным шагом.  Ходьба приставным шагом (вправо, влево).  Подскоки в круг и из круг.  Кружение. Бег парами. | Подтягивание на гимнастической скамейке на животе | Ползание на четвереньках до погремушки | Прыжки через ручейки (ш=40см) на расстоянии одного шага | "Солнышко и дождик" | "Круг- кружочек" |
| **12 занятие** | Ходьба по гимн. скам, перешагивая через кубики, положенные на расстоянии одного шага. | Подтягивание на скамейке на животе | Подлезание под веревки, не касаясь руками пола. | "Лягушки" | "Море волнуется раз…" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 занятие** | Ходьба семенящим шагом.  Ходьба широким шагом  – на сигнал"кузнечики"  - прячемся, на сигнал "белочки" - прыгаем. Ходьба с захлестом голени.  Ходьба с наклонами. Скачем "как олени". Бег друг за другом в чередовании с бегом врассыпную. | Прыжки вверх, касаясь предмета | Ходьба по доске, перешагивая набивные мячи. | Перебрасывание мяча через сетку, из за головы | "Веселые зайчата" | "Узнай, кто позвал". |
| **14 занятие** | Бросание мешочков в горизонт. цель (1,5м) правой и левой рукой снизу. | Ходьба вверх по горке (возвышенная гимн. скамейка) | Ползание между предметами на ладонях и коленях | "Найди свой цвет" | "Почта" |
| **15 занятие** | Ходьба друг за другом. Ходьба хороводным шагом с платочком.  Ходьба друг за другом. Подскоки "клоуны".  Бег быстрый и медленный. | Запрыгивание на мат. | Бросание мешочков в горизонтальную цель (1,5м) правой и левой рукой снизу | Перекаты мяча друг другу. | "Цветные автомобили" | "Скажи и покажи" |



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 занятие** |  | Ходьба по гимн. скамейке, руки за головой | Ползание между предметами на ладонях и коленях | Спрыгивание с гимнастической скамейки и запрыгивание на мат | "Лошадки" | "Воздушный шар" |

**АВГУСТ (мл. гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |
| **17 занятие** | Ходьба друг за другом. Ходьба парами.  Ходьба "как военные". Ходьба стайкой за педагогом.  Цирковые лошадки.  Бег с изменением направления.  Построение в круг. | Бросание мяча вдаль через веревку или сетку | Прокатывание мяча по прямой | Прокатывание мяча между предметами | "Бездомный заяц" | "Найди флажок" |
| **18 занятие** | Бросание мяча вдаль через сетку (от груди) | Катание мячей друг другу | Свободные игры с мячом | "Береги предмет" | "Зайка серый умывается" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 занятие** | Ходьба "как великаны". Ходьба по-медвежьи.  Ходьба "как цапля" (с остановкой)  Прыжки "как воробьи" Бег легкий с остановкой по сигналу. | Ходьба по гимн. скамейке приставным шагом.  Игра "Медвежата" | Перешагивание через м/ бревна (бруски) | Подтягивание на скамейке на животе | "Найди свою пару" | "Зеркало"  Расслабление |
| **20 занятие** | ходьба по гимн. скамейке приставным шагом. | Ходьба по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Ползание по мату «Ладошки - колени» | "Птицы и дождь" | "Пузырь" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |
| **21 занятие** | Ходьба друг за другом со сменой направления. Ходьба на пятках, на носках.  "Петушиный шаг" Ходьба гимнастическим шагом.  Бег за красным флажком, бег за зеленым, на желтый - в рассыпную. | Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. | Ходьба с мешочком на голове врассыпную | Броски мяча о землю, ловля его двумя руками | "Мыши в кладовой" | "Танец в шляпах" |
| **22 занятие** | Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине. | Метание мешочков вдаль правой и левой рукой | Передача мяча из рук в руки, стоя в шеренге | "Птички в гнездышках" | "Поезд" |
| **23 занятие** | Ходьба с остановками. Ходьба на носках,руки взамке.  Ходьба с поворотами. Прыгаем "как лягушки".  Бег "как самолеты" с | Метание мешочков в вертикальную цель (1,5м) | Ползание по гимн. скамейке с мешочком на спине | Пролезание в обруч прямо и боком | "Зайцы и волк" | "Мяч в кругу" |
| **24 занятие** | поворотами вправо и влево. | Лазание по гимн. скамейке с последующим подлезанием под дугу | Метание мешочков в вертикальную цель (1,5 м) | Прыжки в длину | "Воробьи и кот" | "Большое и маленькое колесо" |

**ИЮНЬ (ср. гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |
| **1 занятие** | Ходьба на носках, руки вверху в замке. Ходьба с пятки на носок.  Ходьба "как пингвины". Прыжки "как клоуны" Ходьба в полуприседе. Бег выбрасывая прямые ноги  вперед. Обычный  бег. (Чередуя с игрой "Замри!") | Эстафета "Пролезь через тоннель" | Метание мешочков из-за головы правой и левой рукой | Эстафета "Передача мяча" | "Рыбки в пруду" | "Зеркало" |
| **2 занятие** | Эстафета "Чья команда дальше упрыгает" | Подлезание под дугами правым и левым боком | Бег с заданием | "Птицы и дождь" | "Часовой" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 занятие** | Ходьба с заданием для рук.  Ходьба приставным шагом.  Ходьба "как пингвины".  Ходьба с наклонами. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  Бег с изменением направления. | Ходьба по дорожке, перепрыгивая предметы | Медленный бег за пределами площадки | Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. | "Воробышки и кот" | "Огуречик" |
| **4 занятие** | Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль | Пространственное ориентирование (лабиринт, гусеница, цветные дорожки) | Прыжковая эстафета | "Найди себе пару" | "Большое и маленькое колесо" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 занятие** | Ходьба с заданием для рук.  Ходьба на внешней стороне стопы.  Ходьба на пятках. | Ходьба по канату приставным шагом. | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед | Перелезание через мягкие брёвна | "Мы веселые ребята" | "Что изменилось?"  «Волшебный мешочек» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 занятие** | Ходьба с поворотами. Боковой галоп.  Бег с заданиями на различные флажки. | Перебрасывание мяча через сетку из-за головы двумя руками | Эстафета с мячом "Мяч водящему" | Эстафета с бегом "Одень шляпу" | "День и ночь" | "Море волнуется раз…" «Сломанный телефон» |
| **7 занятие** | Ходьба скрестным шагом вперед.  Ходьба перекатом с пятки на носок.  Ходьба приставным шагом.  Прыжки на двух ногах между предметами.  Бег друг за другом. Бег врассыпную. | Перебрасывание мяча друг другу через сетку: способом от груди | Подтягивание на гимн. скамейке " | Бег между предметами "Стая" | "Карусель" | "Кого не стало?" |
| **8 занятие** | Бросание мяча и ловля его двумя руками | Перебрасывани е друг другу мяча через сетку (от груди) | Прыжки с зажатым между ног мячом | "Резвые лягушата" | "Прятки" |

**ИЮЛЬ (ср. гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 занятие** | Ходьба друг за другом со сменой ведущего.  Ходьба с заданием для рук и головы. Ходьба на внешней стороне стопы.  Ходьба на пятках. Легкий бег.  Ходьба выпадами. Боковой галоп.  Бег парами и врассыпную. | Ходьба по наклонной доске боком и бегом. | Пролезание в 2-3 пролета («Воротики») | Впрыгивание и выпрыгивание из обруча | "Лиса в курятнике" | "Чей круг быстрее передаст мяч"  С/и **”**Что? Какой? Сколько? ”. |
| **10 занятие** | Влезание по наклонной лестнице до 3 пролета (улица) | Ходьба по доске на носках боком. | Эстафета "Попади в цель" | "Совушка"  «Дударь» (рус. нар. игра) | "Воздушный шар"  Игровая ситуация “Зелёный мяч” |
| **11 занятие** | Ходьба змейкой. Ходьба широким и мелким шагом.  Ходьба в полуприседе. Ходьба в чередовании с легким бегом. | Перешагивание через скакалки на высоте 40см. | Пролезания через звенья координационной лестницы «змейкой» | Спрыгивание с высоты 40 см. в обруч | "Хитрая лиса"  «Попади в ворота» (прокатывание мяча) | "Узнай по голосу" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 занятие** | Ходьба выбрасывая прямые ноги вверх. Ходьба "с книгой на говове".  Прыжки "зайцы" Бег быстрый и медленный. | Ходьба друг за другом по ориентирам. | Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге поочерёдно. | Метание мешочков в горизонтальную цель (корзину) | Эстафета "Донеси мешочек" | "Танец в шляпе"  “Какого цвета нет?” |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 занятие** | Ходьба друг за другом со сменой направления.  Ходьба с выполнением заданий  Ходьба "как великаны", "как карлики" | Ползание на ладонях и коленях по гимн. скамейке с мешочком на спине | Метание мешочков на дальность из-за спины правой и левой рукой | Бросание мешочка вверх и ловля его при ходьбе | "Найди себе пару" | "Деревья и птицы" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 занятие** | Ходьба по кругу, на носочках, на пятках. Легкий бег.  Ходьба с мешочком на спине.  Бег с ускорением и замедлением. | Прыжки через качающуюся скакалку | Гимнастика с обручем | Катание обручей друг другу | Эстафета "Собери фрукты и овощи" | "Круг- кружочек"  Ситуация  «Друг пришёл в гости, как мне  угостить его» |
| **15 занятие** | Ходьба приставным шагом вперед.  Ходьба с наклонами "рвем цветы"  Ходьба змейкой между предметами. | Катание обруча вперед и бег за ним | Прыжки через качающийся обруч | Эстафета "Проползи в обруч" (командная) | Игра – танец с испол. коорд. лест."Пингвины" | "Парашют" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 занятие** | Легкий бег.  Ходьба "как аист"  Прыжки с хлопками за спиной и над головой.  Бег "Раз, два, три – замри!" | Прыжки через нейроскакалку | Ползание "Медвежата" | Прокатывание большого мяча вокруг предметов. | "Волк во рву" | С/и: “Слушай, покажи, повтори”, “Скажи правильно”, “Сломанный телефон” |

**АВГУСТ (ср. гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Вводная часть | | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная часть | |
| **17 занятие** | Ходьба в заданном направлении Скрестный шаг.  Ходьба"как пингвины",«лошадки» Легкий бег.  Ходьба по кругу, обходя предметы.  Ходьба выпадами. Подскоки. | | Ходьба по дорожке с мячом, перешагивая через набивные мячи | Бросание мяча через веревку (из-за головы) | Прыжки с мячом, зажатым между ног | Эстафета "Лошадки" | "Улитка"  Пальч. гимнастика | |
| **18 занятие** | | Ходьба по кругу, остановиться, ногу в середину круга и назад.  Ходьба «змейкой»  Кружение.  Бег в медленном темпе | Бросание мяча через сетку | Пролезание под сеткой, не касаясь руками земли | Прыжки с места в длину | "Зайцы и волк" | "Поиграем"  С/и: “Кто что любит?” |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 занятие** | Ходьба на внешней стороне стопы, перешагивая предметы, на пятках.  С разным положением рук.  Полуприсед  Боковой галоп П. и Л. боком.  Легкий бег. Дыхательные упражнения.  Ходьба скрестным шагом.  Прыжки на двух ногах.  Бег с сильным  захлёстом, друг за другом.  Дыхательные упр. | Отбивание мяча о землю | Эстафета с мячом "Кенгуру" | Перебрасывани е мяча через сетку друг другу | Русская народная игра «Ручеёк» | "Путаница"  Гимнастика для глаз |
| **20 занятие** | Прыжки из обруча в обруч, «классики» | Ходьба по скамейке боком, перешагивая кубик | Перелезание через мягкие бревна | "Солнышко и дождь"  “Какого мяча нет?” | "Тише едешь  – дальше будешь" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21 занятие** | Ходьба со сменой направления.  Ходьба с заданием для рук. Ходьба гимнастическим шагом.  Ходьба спиной вперед.  Подскоки. Быстрый бег.  Ходьба "по- медвежьи".  Ходьба выпадами. Прыжки "больной воробей".  Бег мелким и широким шагом. | Перешагивание звеньев координационной лестницы чередующим шагом (высота 40 см) | Прыжки через 4 – 6 паралельных линий | Подлезание под дугу не касаясь руками пола | "Цветные автомобили" | "Воротики"  “Что,какой,сколько?” |
| **22 занятие** | Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2м. | Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1м) | Бег с препятствиями и между предметами | "Самолеты" | «Ловишки» с лентами, дыхательная гимнастика |
| **23 занятие** | Ходьба на носках, пятках.Ходьба приставным шагом вправо и влево.Ходьба змейкой за направляющим | Ходьба по дорожке на носках с мячом вверху | Забрасывание мяча в корзину одной рукой (с расстояния 1,5м) | Прыжки через веревку или звенья коор. лест. боком, продвигаясь вперед | "Игра с платочком" | "Путешествие на корабле" |
| **24 занятие** | Умеренный бег. Ходьба "гуськом"  Ходьба "с книгой на лбу".Прямой галоп. Дыхательные упражнения.  Бег с игрой "1,  2, 3 - замри!" | Прыжки в длину с места | Упражнение в равновесии – ходьба по извилистой дорожке | Перелезание между 2-3 пролетом гимн. стенки | "Котята и щенята"  «Гуси – гуси» | "Море волнуется" |

**ИЮНЬ (ст/подг.гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная часть |
| **1 занятие** | Ходьба с заданием для рук.  Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба приставным шагом.  Ходьба выпадами. Боковой галоп влево и прямо.  Бег парами.  Бег врассыпную. | "Проведи мяч" (ногами между кеглями) и забей гол в ворота (элементы футбола) | Пас друг другу (футбол) | Эстафета с бегом | "Гуси-лебеди" | «Сбей кеглю» |
| **2 занятие** | Прокатывание обруча по прямой "Прокати – не урони" | Прыжки парами "Кто быстрее" | "Забрось в кольцо" (элементы баскетбола) | "Совушка" | "Отгадай кто позвал" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 занятие** | Ходьба скрестным шагом вперед и назад. Ходьба перекатом с пятки на носок.  Ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на правой и левой ноге по очереди.  Ходьба об.  Бег с заданием для ног. | Ходьба по гимнастической скамейке, руки свободно балансируют | Прыжки из обруча в обруч "Классики" | Метание мешочков в корзину (на расстоянии 3- 4м) | "Пятнашки"  "Затейники" | **“**Волшебный мешок” |
| **4 занятие** | Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (на расстояние 5м) | Бросание мешочков на дальность (правой и левой рукой) | Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове, перешагивая предметы | "Волк во рву" | Упражнение с массажем "Гриб - грибок" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 занятие** | Ходьба на носках, пятках.  Ходьба приставным шагом вправо, влево. Ходьба спиной вперёд.  Бег тройками в сочетании с прыжками | Ползание на животе по гимн. скамейке.  Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. | Перебрасывание мяча друг другу при ходьбе. | Прокатывание мячей в прямом направлении | "Бездомный заяц" | "Где ты, хитрая лиса?»  «Какого цвета нет» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 занятие** | Х. "как пингвины" Прямой галоп.  Х. "гуськом" Бег с захлестом голени.  Обычныйбег  (чередуя с игрой"1, 2, 3 -замри!") | Ходьба по наклонной доске до гимн. стенки, перелезание на другую сторону и спуск | Прокатывание набивных мячей между предметами | Прыжки с зажатым набивным мячом между стопами | "Тише едешь, дальше будешь" | "Веревочка" (канат – скрестный шаг, перекладывание мяча из руки в руку) |
| **7 занятие** | Ходьба с заданием для рук и головы. Ходьба выпадами.  Ходьба с закрытыми глазами, приставными шагами.  Прыжки "больной воробей"  Бег с ускорением и замедлением. | Ведение мяча и забрасывание его в корзину | Прыжки в длину с места | Подбрасывание мяча вверх и ловля его в ходьбе | «Калим бам ба» | Упражнение «Здоровые стопы» |
| **8 занятие** | Прыжки в длину с разбега | Ведение мяча огибая конусы | Пас ногой друг другу (футбол) | "Стая"  «Заморозка» | "Птичий двор" |

**ИЮЛЬ (ст./подг. гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная  часть |
| **9 занятие** | Ходьба в рассыпную, по кругу.  Ходьба перекатом с пятки на носок.  Ходьба скрестным шагом вперед и назад.  Ходьба гуськом. Легкий бег.  Ходьба на носках "с мешочком на голове".  Прыжки с одной ноги на другую.  Бег с изменением темпа и сменой ведущего. | Метание мешочков в движущуюся цель | Прыжки в длину. | Перебрасывание мячей через сетку (способом из-за головы) | "Мы веселые ребята" | "Летает – не летает" |
| **10 занятие** | Прыжок в высоту с разбега (способом согнув ноги) | Метание малого мяча в движущуюся цель | Пролезание в ряд обручей не касаясь руками пола (земли) | Музыкально – ритмическая игра с обручами «Часики» (песня из мультф. «Фиксики») | "Съедобное – не съедобное" |
| **11 занятие** | Ходьба в различных построениях, на носках.  Ходьба с поворотами и хлопками.  Ходьба «змейкой» | Прыжок в высоту с разбега (способом согнув ноги) | Прокатывание мячей в прямом направлении (до...) | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют | Эстафеты с использованием координационной лестницы (прыжки) | Русская народная игра «Дударь» (с муз.сопровождением) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 занятие** | Прыжки "ножницы".  Легкий бег.  Ходьба спиной вперед.  Прыжки "козлики" Бег врассыпную с  заданием. | Прыжки через скакалку на месте и с продвижением ( на расстояние 8- 10м) | Ведение мяча по прямой и забрасывание его в корзину | Эстафета с бегом и подлезанием | "Гусеница"  (или «Змейка ») с использованием воздушных шариков. | "Удочка"  «Чего нет?» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 занятие** | Ходьба со сменой направляющего, с поворотами.  Ходьба на носках с «фонариками".  Ходьба на пятках с круг/дв. локтями. Легкий бег, бег в заданном направлении.  Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки  " как кенгуру" Бег в среднем темпе с заданием. | Эстафеты с мячом "Быстро передай" | Прыжки через нейроскакалку на месте и с продвижением вперед. | Бросание мяча в парах способом от груди | "Охотники и зайцы" | "Мяч вокруг себя" (Элемент баскетбола). |
| **14 занятие** | Перебрасывание мяча друг другу через сетку | Подлезание в группировке под сеткой | Ведение мяча ногами и забивание его в ворота | "Медведи и пчелы"  «Карусели» | Расслабляющие упражнения (из аудиосборника Фроловой) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 занятие** | Ходьба обычная, скрестным шагом, гимнастическим шагом.  Ходьба приставным шагом назад. Быстрый бег.  Ходьба "выросли", "как пингвины", "как петух хлопаем крыльями".  Прыжки на месте с поворотом.  Бег в среднем темпе.  Бег противоходом, с остановкой по сигналу. | Эстафета "Медвежата" (лазание по гимн. стенке) | "Ниточка с иголочкой (бег) | Эстафета "Через ручейки" (прыжки) | "Караси и щука" | "Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем" |
| **16 занятие** | Ходьба по наклонной скамейке. | Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу | Прыжки на правой и левой ноге из обруча в обруч | «Бегемотики бежали»  «Классики» | "Ручеек" |

**АВГУСТ (ст./подг. гр.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Вводная часть | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Подвижные игры | Заключительная часть |
| **17 занятие** | Ходьба семенящим шагом.  Ходьба перекатом с пятки на носок.  Ходьба с закрытыми глазами 3 – 4 метра.  Бег с ускорением.  Прохождение полосы препятствий. | Эстафета с прыжками "Не попадись" | Прыжки на месте, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь. | Эстафета "Кто быстрее до обруча" (бег с пролезанием) | "Ловишки парами" (муз. сопровождение) | Пазлы «Виды спорта» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18 занятие** | Ходьба в колонне по одному и по два, обозначая повороты.  Прыжки вправо, влево.  Легкий бег.  Бег с высоким подниманием колен.  Ходьба змейкой.  Бег змейкой.  Бег в быстром темпе  Восстановление дыхания. | Перешагивание звеньев координационной лестницы, поднятых на высоту 40 см. | Прыжки через короткую скакалку | Ходьба и бег по гимнастической скамейке | "Рыбаки и рыбки" | Пазл «Ракета» |
| **19 занятие** | Ходьба на носках, руки "месят тесто".  Ходьба "как военные", "играя на барабане".  Ходьба прыжками мелкими и широкими.  Быстрый бег между предметами.  Ходьба "как медведь» Бег по диагонали. | "Посадка картофеля" (бег с наклоном) | Эстафета «Прыжками через бруски» | Отбивание мяча в беге (с одной стороны площадки на другую) | "Ловишки с удочкой" (перебежать, не попасться на крючок) | Русская народная игра «Колечко» |
| **20 занятие** | Перебрасывание мяча друг другу в ходьбе | Ходьба по наклонной скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове | Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой | "Жмурки" | "Путаница" |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21занятие** | Ходьба "как военные", "как цапля", "собирая цветы". Ходьба в колонне со сменой направляющего. Прыжки "как лягушки".Медленный бег. Ходьба приставным шагом.  Бег,высоко  поднимая колени. Легкий бег 1,5мин. | "Сбей предмет" (футбол) На расстоянии 4м | Перебрасывани е мяча друг другу в ходьбе | Проведи мяч (эстафета) (Баскетбол) | «Мышеловка» | Пальчиковая гимнастика |
| **22 занятие** | Забрасывание мяча в корзину - с расстояния 2м - с прыжком (баскетбол) | Проползание в тунелле | Пролезание в 4 пролет и спуск  Стая (бег) | "Баба Яга" | «Салют» (с использованием парашюта) |
| **23 занятие** | Ходьба между предметами на носках, на пятках.  Ходьба "как пингвины".  Легкий бег на 1 круг – взять предметы, на 2круг | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Челночный бег 2\*10 | Прыжки в длину с разбега | "Пустое место" | Спортивные загадки |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **24 занятие** | – положить.  Х. перекатом с пятки наносок.  Х. одна нога на носке, др. на пятке "гребяруками".  Прыжки на одной ноге. Бег с замедлением и  ускорением. | Перебрасывание мяча из одной руки в другую | Броски мяча вверх и ловля его после отскока о землю | Прыжки в высоту с разбега | "Мы весёлые ребята" | "Мышка" р.н.и. |