**План работы**

**Перспективный план работы инструктора по физической культуре**

**на летний оздоровительный период** **2024-2025 года**

Составитель:

        Инструктор по физической культуре

Рожкова Ирина Михайловна

**Цель** - сохранение и укрепление здоровья детей во время летнего отдыха; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности;

**Задачи:**

*для старшего дошкольного возраста:*

-  продолжать охранять и укреплять здоровье детей,

-  закаливать детский организм,

- совершенствовать основные движения;

- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;

- формировать правильную осанку во всех видах деятельности;

- воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

*для младшего возраста:*

- продолжать охранять и укреплять здоровье детей,

- закаливать детский организм;

- продолжать формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку;

- закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;

- способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО 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** | ***№ 1***  Прогулка дневная  - совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств:  ***№ 2***  Спортивные игры;  подвижные игры;  ***№ 3:***  Подвижные игры, спортивные развлечения (досуги) | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе парами, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.  ***Вводная часть:***  ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  Комплекс ОРУ  ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  ПИ: «Найди свой цвет»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика.  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Садовник»,  «Цветочки»,  ***Занятие № 3: (игровое)***  «Найди цветочек»  «Не отдам» | ***Занятие № 1***  ***Цель:*** 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.  ***Вводная часть:***  Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы, бег врассыпную.  Комплекс ОРУ  ОД: прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх двумя руками.  ПИ: «По ровненькой дорожке»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Стрекоза»  «Попади в круг»,   «Солнышко и дождик»  «Пчелки и ласточка»,  ***Занятие № 3***  ***(игровое): досуг***  «Путешествие на остров сокровищ» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросание мяча вдаль, подлезание под шнур.  ***Вводная часть:***  ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг.  Комплекс ОРУ  ОД: бросание мяча вдаль, подлезание под шнур, не касаясь земли руками.  ПИ: «Лягушки»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Бездомный заяц»,  «Колокольчик!»,  ***Занятие № 3:***  «Веселые бабочки»  «Не задень» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, пролезании в обруч, в равновесии.  ***Вводная часть:***  ходьба и бег со сменой направления, пролезание в обруч правым и левым боком.  Комплекс ОРУ  ОД: ходьба с мешочками на голове по узенькой дорожке, пролезание в обруч.  ПИ: «Лягушки - попрыгушки»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Друзья помогли»  «Найди свой домик»  «Где растет колокольчик»,  «Найди цветочек»,  ***Занятие № 3:***  ***досуг***  «На лесной полянке» |
| **3** | Индивидуальная работа по развитию движений | Работа над скоростными качествами: | Работа над меткостью: | Работа над выносливостью: | Работа над ловкостью: |
| **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. |

**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) | ***Занятие № 1***  ***Цель:*** Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.  ***Вводная часть:***  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.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  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»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Брось мне мячик»,  «Веселый пешеход»,  ***Занятие № 3(игровое)***  «Цветные автомобили»  «Светофор» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.  ***Вводная часть:***  ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  Комплекс ОРУ   См. картотеку  ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места.  ПИ: «Кролики и сторож»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Прокати мяч», «Воробушки и автомобили»   «Машина»  ***Занятие № 3: досуг***  «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз  ***Вводная часть:***  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.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  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»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Трамвай»  «Светофор»  ***Занятие № 3:игровое***  «Займи место в автобусе» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.  ***Вводная часть:***  Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  .Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Подлезание под шнур, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок.  ПИ: «Поймай комара»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Веселый пешеход»,  «Брось мне мячик»,  «Цветные автомобили»  ***Занятие № 3: досуг***  «На лесной полянке» |
| **3** | Индивидуальная работа по развитию движений | Строевые упражнения: | Подвижные игры: | Гимнастические упражнения: | Работа с мячом: |
| **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. |

**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) | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.  ***Вводная часть:***  Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег врассыпную   Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч.  ПИ: «Светофор»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Куры в огороде»,  «Скорее в круг!»  ***Занятие № 3(игровое):***  «Жили у бабуси» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.  ***Вводная часть:***  Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока от пола. ПИ: «Светофор»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Лиса в курятнике»,  «Цыплята!»,  ***Занятие № 3(игровое):***   «Прыгай к флажку» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур.  ***Вводная часть:***  Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: бросание большого мяча через шнур  ПИ:  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Мы белые барашки»,  «Попади в воротики»,  «Жили у бабуси»  ***Занятие № 3:***  ***Досуг*** «Праздник мячей и воздушных шаров» | ***Занятие № 1***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе парами  и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг.  ***Вводная часть:***  ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  ПИ: «Светофор»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Солнышко и дождик»,  «Мы с друзьями»,  ***Занятие № 3(игровое):***  «Скорее в круг!»  «Лиса в курятнике» |
| **3** | Индивидуальная работа по развитию движений | Работа с нейротренажерами: | Выполнение заданий на ориентацию в пространстве: | Строевые упражнения: | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: |
| **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** **С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ИЮНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды деятельности | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя**  **.** | **4 неделя** |
| **1** | Утренняя гимнастика | Комплекс № 37 | Комплекс №38 | Комплекс №39 | Комплекс №40 |
| **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) | ***Вариант № 1:*** ***Цель:***  Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Ходьба по снаряду «Змейка» на площадке, Прыжки через короткую скакалку. Метание мешочков в горизонтальную цель.   ПИ: «Пятнашки»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  ***«***Деревья, цветы, кусты»  «Роза, Фиалка, кактус»   Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину»  ***Занятие № 3: досуг***  «Путешествие в страну Игралию» | ***Вариант № 1:*** ***Цель:***Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен. Повторить прыжки в длину с места; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.  ***Вводная часть:***  ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег с высоким подниманием колен. Перестроение в две колонны.  две колонны.  Комплекс ОРУ   См. картотеку  ОД: Прыжки в длину с места.  Метание мешочков (малых мячей) на дальность.  Лазанье под шнур в группировке.  ПИ: «Мы веселые ребята»»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  **«**Ловлю птиц на лету»  «Воробей»  Игры на внимание см. картотеку.  «Кто скорее через обруч»  «Проведи не урони»  ***Занятие № 3(игровое):*** | ***Вариант № 1:*** ***Цель:***  Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье по лестнице произвольным способом (гимнастический комплекс); в перебрасывании мяча.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  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»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Что я видел под водой»  «Я водяной»  «Кто живет в речке».  Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину»  ***Занятие № 3: Досуг***  «Веселые старты» | ***Вариант № 1:*** ***Цель:***  Повторить ходьбу с  выполнением заданий в  движении; лазанье по гимнастической  скамейке; упражнения  в равновесии и  прыжках.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба, с выполнением задиний по сигналу; бег врассыпную.  .Комплекс ОРУ  См. картотеку  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»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Дивный город»  «Найди свой остров»  «Разгрузите кораблик»  ***Занятие № 3(игровое):***  «Мы по мостикам шагаем»  «Проведи не урони» |
| **3** | Индивидуальная работа по развитию движений | Работа над выносливостью: | Работа на развитие скоростных качеств: | Развитие умения слышать указание и выполнять упражнение по алгоритму: | Выполнение упражнений на развитие гибкости: |
| **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. |

**ИЮЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды деятельности | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **1** | Утренняя гимнастика | Комплекс №41 | Комплекс №42 | Комплекс №43 | Комплекс №44 |
| **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) | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***  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,  ***Вводная часть:***  ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Перебрасывание мячей друг другу способом снизу.  ПИ: «Пожарные на учении»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  Подвижные игры и эстафеты: «Пингвины с мячом» (стр.286), «Донеси воланчик»,  ***Занятие № 2 (игровое):***   «К названному дереву беги»,  «Найди пару» (листья),  «Кто быстрее добежит до флажка?»,  ***«***Деревья, цветы, кусты»  «Попади в воротики»  ***Занятие № 3: Досуг***  «Здравствуй, лето красное, лето безопасное» | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, закреплять умение прыгать через предметы; повторить пролезание и  упражнения с мячом.  ***Вводная часть:***  Ходьбас выполнением заданий, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  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»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Медведи и пчелы»  «Добрый жук»  «Паутинка» (эстафета)  ***Занятие № 3(игровое):***  «Кружись не упади»  «Сбей кеглю» | ***Занятие № 1:***  ***Цель:*** 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.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу  Комплекс ОРУ   См. картотеку  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».  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение   «Удочка» (стр.283), «Стой» (стр.290), «Ловишка с мячом»  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Солнце и тучка» (соревнование)  «Солнце, ветер, туча, дождь»  «Заря – Заряница»  «Попади в воротики»  ***Занятие № 3: Досуг***  «В гости к Айболиту» | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***  Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг,  ***Вводная часть:***  Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колен, бег с высоким подниманием колен, ходьба в колонне по одному, построение в круг.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  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»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***  «Сбей кеглю»  «Принеси такое же»  ***Занятие № 3(игровое):***  «Одуванчик»  «Поможем Маше» |
| **3** | Индивидуальная работа по развитию движений | Подвижные игры: | Развитие умения слышать указание и выполнять упражнение по алгоритму: | Работа с нейротренажерами: | Работа направленная на профилактику плоскостопия и проблем с осанкой: |
| **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. |

**АВГУСТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды деятельности | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **1** | Утренняя гимнастика | Комплекс №45 | Комплекс №46 | Комплекс №47 | Комплекс №48 |
| **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) | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастическому буму; повторить прыжки через бруски.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Равновесие —ходьба по гимнастическому буму, руки на пояс.  Прыжки через бруски на двух ногах.  Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.  ПИ: «Хитрая лиса»,  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Собери букет»,   «К названному цветку – лети»»,  «Цветы - деревья» (эстафета с заменой)  «Бадминтон»  ***Занятие № 3 досуг:***  «Ловкие, смелые, сильные, умелые» | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять пролезании в обруч правы и левым боком.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде - ходьба и бег врассыпную.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Пролезание в обруч правы и левым боком.  Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом.  Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.  ПИ: «Гуси - лебеди»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2(игровое):***   «У всех своя зарядка»,  «В зоологическом саду»,  «Бадминтон»  ***Занятие №3(игровое):***  «Пингвины с мячом»  «Замри» | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***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.  ***Вводная часть:***  Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Прыжки в длину с места.  Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур.  ПИ: «Займи свое место»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Солнце и тучка» (соревнование)  «Солнце, ветер, туча, дождь»  «Заря – Заряница»  «Бадминтон»  ***Занятие № 3: Досуг***  «Праздник мячей и воздушных шаров» | ***Занятие № 1:***  ***Цель:***Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.  ***Вводная часть:***  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.  Комплекс ОРУ  См. картотеку  ОД: Лазанье под дугу.  Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами.  Прыжки через короткую и длинную скакалку.  ПИ: «Охотники и зайцы»  ***Заключительная часть:***  Дыхательное упражнение  ***Занятие № 2 (игровое):***   «Кто быстрее добежит до флажка?»,  «Бадминтон»  ***Занятие №3(игровое):***  «Пожарные на учении»,  Игры на внимание |
| **3** | Индивидуальная работа по развитию движений | Развитие меткости: | Строевые упражнения: | Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: | Развитие умения слышать указание и выполнять упражнение по алгоритму: |
| **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. |