

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 127 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ №127
Невского района Санкт-Петербурга

_____ А.А. Трухова
Приказ от 21.05.2026 № 50-ТД

**Перспективный план оздоровительной работы средствами физической культуры
на летний оздоровительный период 2026 года
в ГБДОУ детском саду № 127 Невского района Санкт-Петербурга**

инструктора по физической культуре
Балацкой Ю.А.

Санкт-Петербург
2026г.

Задачи на летний оздоровительный период для детей младшего дошкольного 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;

Задачи на летний оздоровительный период для детей старшего дошкольного возраста:

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

Темы:

Июнь

- 1 неделя – Неделя счастливого детства.
- 2 неделя – Я горжусь своей Россией
- 3 неделя – Неделя интересных творческих дел и поделок.
- 4 неделя – Цветочные фантазии.

Июль

- 1 неделя – Опасности вокруг нас.
- 2 неделя – Моя семья.
- 3 неделя – Путешествие в мир насекомых.
- 4 неделя – В гостях у сказки.

Август

- 1 неделя – Неделя осторожного пешехода.
- 2 неделя – Неделя спортивных игр.
- 3 неделя – Неделя мультипликации.
- 4 неделя – До свидания, Лето!

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	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)	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе парами, в беге враспынную, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Вводная часть: ходьба парами, бег враспынную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Найди свой цвет» Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика. Занятие № 2 (игровое): «Воробушки и автомобиль», «Пузырь», «Найди цветочек» «Ветерок» Занятие № 3: Спортивно –</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в ползании с опорой на кисти и стопы. Вводная часть: Ходьба в колонну по одному, обозначая каждый поворот и выполняя задание - «Зайчата» - прыжки на месте, по сигналу «лягушки» - присед, руки на колени. Бег в колонне по одному. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Игровые упражнения: «Весёлые медвежата» ползание с опорой на ладони и стопы. Подвижная игра «Поймай комара». И.М.П. «Возьми флажок». Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик»,</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, прокатывание мяча вдаль, подлезание под дугу. Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: прокатывание мяча вдаль, подлезание под дугу, не касаясь земли руками. ПИ: «Собери букет» Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Одуванчик» Занятие № 2 (игровое): «Жучки и цветочки», «Найди цветочек», Малоподвижна игра: «Тишина у пруда». Занятие № 3: ИУ по сказке «Теремок» Цель: Закрепление основных видов</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, ходьбе на возвышенной опоре, пролезании в обруч. Вводная часть: ходьба и бег со сменой направления. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба на возвышенной опоре с перешагиванием кубика. Пролезание в обруч. ПИ: «Лягушки - попрыгушки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Ветерок» и пальчиковая гимнастика. Занятие № 2 (игровое): «Веселый пешеход», «Цветные автомобили» «Светофор» Занятие № 3: Экскурсия: Отправляемся в</p>

		оздоровительный праздник «День защиты детей!»	«Пчелки и ласточка», «Стрекоза», «День - ночь» Занятие № 3: Туризм: «Путешествие в лес» - по тропинке, через ручеёк, по камушкам, через канавку, на цветочной полянке.	движений, упражнять в движениях и звуках подражательного характера.	путешествие. Игра в «Поезд». Станции: «Дерево», «Цветочек», «Кустик», «Полянка», Малоподвижная игра: «Одуванчик»
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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика, дорожка здоровья	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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 №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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1</p> <p>Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>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.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u></p> <p>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)</p> <p>ПИ: «Жучки и цветочки»</p>	<p>Занятие № 1</p> <p>Цель: Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.</p> <p>Вводная часть: ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Бросание мячей «Кто дальше!». Прыжки в длину с места.</p> <p>ПИ: «Кролики и сторож»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Прокати мяч», Игра «Мы топая ногами».</p> <p>Игровое упражнение: «Парашютисты»</p> <p>Занятие № 3: Игровые упражнения: «С кочки на кочку» - прыжки на двух</p>	<p>Занятие № 1</p> <p>Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в пролезании в обруч сверху вниз</p> <p>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, помахая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз</p> <p>ПИ: «Найди свой цвет»</p>	<p>Занятие № 1</p> <p>Цель: Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u></p> <p>ОД: Подлезание под шнур. Ходьба по узкой дорожке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.</p> <p>ПИ: «Поймай комара»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая</p>

		<p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Брось мне мячик», Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	<p>ногах из обруча в обруч. «Быстро возьми» (кубик, мяч, кегля). ПИ: «Самолёты». МПИ: «Тишина у пруда»</p>	<p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Сдуй лепесток» Занятие № 2 (игровое): «Займи место в автобусе», «Трамвай» «Светофор» Занятие № 3: Игры на «полянке» по выбору детей.</p>	<p>гимнастика Занятие № 2 (игровое): «Огуречик», «Зайцы и волк», «Зайка серенький сидит» Занятие № 3: Игровые упражнения - «Прокати и сбей», «Кто дальше» ПИ: «Наседка и цыплята» И.М.П. по выбору детей.</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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика, дорожка здоровья	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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

АВГУСТ

№ 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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м., бег врассыпную</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба по доске боком приставным шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Гуси - Гуси»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Куры в огороде»,</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании и ловле мяча.</p> <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно, бег врассыпную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока. ПИ: «Светофор»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение, обычная ходьба.</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Лиса в курятнике», «Цыплята», «Прыгай к флажку» Малоподв. игра: «Что</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе друг за другом с поворотом по сигналу, в бросании большого мяча через шнур и катание друг другу.</p> <p>Вводная часть: Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по сигналу.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Бросание большого мяча через шнур. «Прокати – поймай» - катание мяча двумя руками друг другу. ПИ: «Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Коза», «Коршун», «Жили у бабуси»</p> <p>Занятие № 3: Туризм:</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прыжках на двух ногах из обруча в обруч, перестроении в круг.</p> <p>Вводная часть: ходьба парами, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Светофор»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик», «Мы с друзьями», «Перелётные птицы» «Лиса в курятнике»</p> <p>Занятие № 3:</p>

		«Карусель» «Жили у бабуся» МПИ: «Что изменилось?» Занятие № 3: Подвижные игры: «Пузырь», «Карусели», «Коза», «Солнышко и дождик» Малоподв. игра: «Дождик, дождик капелька»	пропало?» Занятие № 3: «В гостях у Колобка» Цель: Закрепление основных видов движений, упражнять в движениях подражательного характера. Игры: «Зайка серенький сидит», «Зайцы и волк»	«Пикник на лужайке» «Жучки и цветочки», «Кто больше соберёт цветов», «Кузнечики», «Медведь и пчёлы», «Собери букет»	Досуговое занятие: «Летняя полянка» Ходьба по бревну, ползание, различные прыжки, лазание (всё содержание идёт через игровой сюжет); беседа из серии «Здоровье»; съедобные, несъедобные грибы, правила сбора ягод и грибов.
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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика, дорожка здоровья	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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 СРЕДНЕГО 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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге парами, врассыпную, в прыжках с продвижением вперед. Вводная часть: Построение в колонну по два; ходьба, бег парами, врассыпную – «Найди пару». <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба «Змейкой» на площадке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Поймай комара» Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Ветерок». Занятие № 2 (игровое): Хороводная игра «Ходит Ваня», «Через ручеёк», «Воробушек и автомобиль», «Кто позвал», «Ветерок» Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный праздник: «День защиты детей!»</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, бег врассыпную, прыжки в длину с места, подбрасывание мяча вверх и ловля. Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой, ходьба и бег врассыпную. Построение в две шеренги. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Прыжки в длину с места. Броски мяча вверх и ловля двумя руками. ПИ: «По ровненькой дорожке» Заключительная часть: Ходьба «Змейкой» за направляющим. Занятие № 2 (игровое): Цель: Упражнять в ходьбе с изменением направления, в беге за мячом, в реакции на сигнал.</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал, в бросании мяча вдаль, в подлезании под шнур. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба и бег с остановкой на сигнал, прыжки. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Броски мяча на дальность двумя руками. Подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками. ПИ: «Охотники и зайцы» Заключительная часть: Игра «Где звенит?» Занятие № 2 (игровое): Цель: Упражнять в различных движениях при взаимодействии друг с другом; ходьба и бег по кругу, держась за круговую верёвку; перепрыгивание через верёвку; высокие и низкие воротики – совместное поднятие и опускание верёвки.</p>	<p>Занятие № 1 Цель: Упражнять в ходьбе со сменой направления, ходьбе с заданием в движении; упражнять в равновесии и подлезании под шнур. Вводная часть: Построение в шеренгу, в колонну по одному, ходьба и бег с выполнением заданий. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Подлезание под шнур без рук. Ходьба по шнуру. Перешагивание кубиков на каждый шаг. ПИ: «Мы топаем ногами» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (музыкально-ритмическое с игровыми заданиями): Цель: Создание положительного эмоционального настроения на выполнение различных движений под</p>

			<p>Ходьба «Змейкой» с перешагиванием предметов (шишек). Игра «Ровным кругом». Игра «Догони мяч». Игра «Береги предмет» Занятие № 3: Игровые упражнения с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передай мяч по кругу 2. Прокати мяч соседу 3. Поймай мяч 4. Попади мячом в корзину 5. Игра «Мой весёлый, звонкий мяч» 	<p>Игра «Карусель» Занятие № 3: «В гостях у Колобка» Цель: Закрепление основных видов движений, упражнять в движениях подражательного характера. Игры: «Зайка серенький сидит», «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Бездомный заяц»</p>	<p>музыку. Занятие № 3: «К нам едет Айболит» Цель: Формирование здорового образа жизни, желания и умения ухаживать за своим организмом. Задания: Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика. Тропа здоровья. Игра «Полезная пища»</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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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 СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ИЮЛЬ

№ 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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, прыжках на двух ногах, в ходьбе по наклонной доске. Вводная часть: Ходьба, бег в колонне, по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ходьба по наклонной доске; прыжки на двух ногах через предметы (игрушки). ПИ: «Зайцы и волк» Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Сдуй воланчик», Занятие № 2: Вводная часть: Ходьба и бег с заданием в движении по начертанному кругу. ОД: Ходьба на равновесие (столбики, возвышенная опора и</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге со сменой направления, закреплять умение перешагивания через предметы; упражнять прыжки в длину с места; броски мяча в корзину. Вводная часть: Ходьба с перешагиванием через бруски, бег в колонне за направляющим. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Броски мяча двумя руками в корзину из-за головы. Прыжки в длину с места. ПИ: «Трамвай» Заключительная часть: Ходьба «Змейкой» Занятие № 2 (игровое): «Медведи и пчелы» «Жучки и цветочки» «Паук» «Кружись не упали» «Чего не стало?» Занятие № 3: Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто быстрее соберёт.»,</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель с развитием силы броска, глазомера; в ползании на четвереньках между предметами. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (1,5м); ползание между кеглями на ладонях и коленях ПИ: «Воробушки и кот» (спрыгивание, бег врассыпную) Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Сдуй листок» Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик» «Солнце, ветер, туча, дождь» (прыжки,</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, прыжках на двух ногах, перешагивание предметов, ползание Вводная часть: Ходьба и бег в колонне, врассыпную, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ползание по возвышенной опоре (скамейка) на ладонях и коленях. Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). ПИ: «Поезд» Заключительная часть: Ходьба парами, дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Пузырь» «Принеси такое же» «Одуванчик» «День – ночь»</p>

		др.); прыжки через ручеёк. ПИ: «Лягушки на болоте» Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	«Пройди в ворота», «Поезд», «Карусель», «Огуречик». МПИ: «Кто пропал?»	кружиться, присед, бег) «Попади в цель» «Прокати в воротики» МПИ.: «Что изменилось?» Занятие № 3: «Тропа здоровья на асфальте» Цель: формирование ЗОЖ, развитие фантазии применительно к двигательным навыкам. Дети рисуют задания на асфальте и выполняют ходьбу, прыжки перешагивания и т.д. (следы, лесенка, полосы, круги...)	Занятие № 3: Туризм: «Пикник на лужайке» «Жучки и цветочки», «Кто больше соберёт цветов», «Кузнечики», «Медведь и пчёлы», «Собери букет»
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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений; Кружок дополнительного образования «Весёлый мяч»	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию.	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. Игровые упражнения и игры с мячом по программе ДОП «Весёлый мяч»	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. Игровые упражнения и игры с мячом по программе ДОП «Весёлый мяч»

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
АВГУСТ

№ 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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге парами, враспынную; в ходьбе по бревну, сохраняя равновесие, прыжки с продвижением вперед. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по два, враспынную по сигналу «Найди пару» <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие - ходьба по возвышенной опоре (скамейка), руки на пояс. Прыжки с продвижением вперед. ПИ: «Охотник и зайцы», Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Собери букет», «К названному цветку – лети», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Прыгай к дереву,</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в прыжках из обруча в обруч, в подлезании под дугу. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с заданием. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Подлезание под дугу правы и левым боком. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ПИ: «Гуси - лебеди» Заключительная часть: Ходьба парами, дыхательное упр. Занятие № 2 (игровое): «У всех своя зарядка», «В зоологическом саду», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон» Занятие № 3: Игровые упражнения «Кто дальше»- прыжки в длину с места. «Пройди – не упади»-</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; развивать ловкость и глазомер при бросках мешочка, в ползании с опорой на кисти и стопы. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с остановкой на сигнал. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Метание вдаль. Ползание с опорой на кисти и стопы. ПИ: «Лягушки на болоте» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик» «День - ночь» «Собери урожай» «Попади в цель» Игра мал. подв.: «Что изменилось?» Занятие № 3: Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Кто дальше прыгнет?»</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направляющего, влезание на гимнастическую стенку с правильным хватом рук, в перешагивании через бруски. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба, бег враспынную и в колонну с изменением направляющего. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие—ходьба на носках с перешагиванием через бруски ПИ: «Охотники и зайцы» Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Шарик»</p>

		цветку, листку» ИМП.: «Что пропало?» Занятие № 3: Подвижные игры – «Найди пару», «У медведя во бору», «Зайка серенький сидит», «Кот и мыши» МПИ: «Фигура – замри»	ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс. ПИ: Автомобили». МПИ.: «Узнай по голосу».	«Кто быстрее?» Кто сильнее?» МПИ: «Море волнуется раз...»	Занятие № 2 (игровое): «Перелёт птиц», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Обезьянки» Заключительная часть: Спокойная ходьба. Занятие № 3: Досуговое занятие: «Дары лета» - овощи и фрукты, съедобные, несъедобные грибы, правила сбора ягод и грибов.
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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика, дорожка здоровья	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	Прогулка вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений; Кружок дополнительного образования «Весёлый мяч»	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. Игровые упражнения и игры с мячом по программе ДОП «Весёлый мяч»	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. Игровые упражнения и игры с мячом по программе ДОП «Весёлый мяч»	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. Игровые упражнения и игры с мячом по программе ДОП «Весёлый мяч»	Самостоятельная деятельность детей, подвижные игры по желанию. Игровые упражнения и игры с мячом по программе ДОП «Весёлый мяч»

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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> 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» «Вышибала» Элементы спортивной</p>	<p>Занятие № 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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> 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):</p>	<p>Занятие № 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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</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» Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p>	<p>Занятие № 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 заданий по сигналу; бег враспынную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</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: «Калум-бам-ба» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Дивный город Петербург» «Найди свой остров»</p>

		<p>игры: баскетбол. «Попади в корзину» Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный праздник «День защиты детей!»</p>	<p>«Ловлю бабочку» «Совушка - сова» «Кто скорее через обруч» «Проведи не урони» Игры на внимание. Занятие № 3: Туризм: «Путешествие» 1. Отправляемся в путешествие. Игра «Поезд» 2. Эстафеты с рюкзаком 3. Поиск волшебного дерева «Найди дерево по картинке» Игра «Вышибала»</p>	<p>Занятие № 2 (игровое): «Море волнуется» «Я водяной» «Кто живет в речке» «Рыбаки и рыбки» «Съедобное – несъедобное» Занятие № 3: Элементы спортивной игры: баскетбол. «Попади в корзину» Элементы спортивной игры: футбол. «Попади в ворота» МПИ: «Что изменилось?»</p>	<p>«Разгрузите кораблик» «Мы по мостикам шагаем» «Проведи не урони» Занятие № 3: «К нам едет Айболит» Цель: Формирование здорового образа жизни, желания и умения ухаживать за своим организмом. Задания: Оздоровительный бег. Дыхательная гимнастика. Дорожка здоровья. Игра «Полезная пища»</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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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 №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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> 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», «Донеси</p>	<p>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: Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, построение в круг. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</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 мешочка вдаль, прыжки через препятствие высотой 20 см. ПИ: «Караси и щука» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое):</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по линии, приставляя пятку к носку. Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу (5-6 раз). Равновесие — ходьба по линии, приставляя пятку к носку. Прыжки между набивными мячами. ПИ: «Мышеловка». Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Удочка», «Я знаю пять названий...», «Ловишка с мячом» Занятие № 2 (игровое): «Солнце и тучка»</p>	<p>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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</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 скакалку. ПИ: «Чай– чай -выручай» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Сбей кеглю»</p>

		<p>воланчик», «Передай предмет»</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «К названному дереву беги», «Найди пару» (листья), «Кто быстрее добежит до флажка?», «Деревья, цветы, кусты» «Попади в ворота»</p> <p>Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	<p>«Медведи и пчелы» «Добрый жук» «Паутинка» (эстафета) «Кружись, не упади» «Сбей кеглю»</p> <p>Занятие № 3: Игры на асфальте: Классики, Скакалки, Города (Цветы), «Шандер – мандер», «Тише едешь»</p>	<p>(соревнование) «Солнце, ветер, туча, дождь» «Солнышко и дождик» «Попади в ворота»</p> <p>Занятие № 3: «Тропа здоровья на асфальте» Цель: формирование ЗОЖ, развитие фантазии применительно к двигательным навыкам. Дети рисуют задания на асфальте и выполняют ходьбу, прыжки перешагивания и т.д. (следы, лесенка, полосы, круги...)</p>	<p>«Принеси такое же» «Одуванчик» «Поможем Маше»</p> <p>Занятие № 3: Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поменяй предмет • Собери цветок • Собери букет • Сортировка овощей и фруктов <p>ПИ: «Третий – лишний»</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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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 №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; подвижные игры; игровые и танцевальные движения; спортивные развлечения (досуги)	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по возвышенной опоре; повторить прыжки через бруски, отбивание мяча. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). Прыжки через бруски на двух ногах, со взмахом рук. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. ПИ: «Хитрая лиса», Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая игра.</p> <p>Занятие № 2 (игровое):</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочка вдаль; упражнять пролезание в обруч правым 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 в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по снаряду «Гусеница» боком приставным шагом. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. ПИ: «Гуси - лебеди» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Звери делали зарядку», «Охотники и зайцы», «Пингвины с мячом»</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе с изменением направляющего; 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 направляющего по сигналу воспитателя, ходьба и бег в рассыпную. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Прыжки в длину с места Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подлезание под шнур. ПИ: «Белочки - собачки» Заключительная часть: Дыхательное упражнение, мало подв. игра по выбору детей. Занятие № 2 (игровое): «Солнце и тучка» (соревнование) «Самолеты»</p>	<p>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. <u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> 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):</p>

		«Собери букет», «Белочки в лесу», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Бадминтон» Занятие № 3: Подвижные игры: «Обезьянки» «Краски» «Мы весёлые ребята» «Жмурки»	«Замри» «Бадминтон» Занятие № 3: Игровые задания с элементами спортивных игр: <ul style="list-style-type: none"> • Забей в ворота • Попади в корзину • Боулинг • Бадминтон • Попади в цель ПИ: «Море волнуется»	«Летающая тарелка» «Бадминтон» Занятие № 3: Спортивные игры: Футбол, баскетбол	«Пожарные на учении», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Бадминтон» Игры на внимание. Занятие № 3: Досуговое занятие: «Игры на поляне»
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	Оздоровительные мероприятия после сна	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика	Бодрящая, дыхательная гимнастика	Бодрящая гимнастика
5	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.

