

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом №3
ГБДОУ детского сада № 127
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от «29» мая 2025г №3

УТВЕРЖДЕН:

Заведующим
ГБДОУ детского сада № 127
Невского района Санкт-Петербурга
_____/А.А. Трухова
Приказ от 29.05.2025 №57/1-тд

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 127 Невского района Санкт-Петербурга

**СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2025 года**

**инструктор по физической культуре
Балацкой Ю.А.**

1. Основные направления летней оздоровительной работы СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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 недели:

Июль

3 неделя Путешествие в мир насекомых

4 неделя В гостях у сказки.

5 неделя Юный исследователь - опыты и эксперименты с природным материалом.

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

ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика			Комплекс №1	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 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 крыльшками. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). Пролезание в малый обруч сверху вниз ПИ: «Найди свой цвет»</p> <p>Заключительная часть:</p>	<p>Занятие № 1 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> ОД: Подлезание под шнур. Ходьба по узкой дорожке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. ПИ: «Поймай комара»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая гимнастика</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Огуречик»,</p>

				<p>Дыхательное упражнение «Сдуй лепесток»</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Займи место в автобусе», «Трамвай» «Светофор»</p> <p>Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	<p>«Зайцы и волк», «Зайка серенький сидит»</p> <p>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.
4	Оздоровительные мероприятия после сна			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.

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 <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Ходьба по доске боком приставным</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. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бросание мяча о землю и ловля после отскока. ПИ: «Светофор» Заключительная</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. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: Бросание большого мяча через шнур. «Прокати – поймай» - катание мяча двумя руками друг другу. ПИ: «Мой весёлый звонкий мяч» Заключительная часть:</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. <u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку ОД: ходьба змейкой, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ПИ: «Светофор» Заключительная</p>

		<p>шагом, прыжки из обруча в обруч. ПИ: «Гуси - Гуси» Заключительная часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Куры в огороде», «Карусель» «Жили у бабуси» МПИ: «Что изменилось?» Занятие № 3: Подвижные игры: «Пузырь», «Карусели», «Коза», «Солнышко и дождик» МПИ: «Дождик, дождик капелька»</p>	<p>часть: Дыхательное упражнение, обычная ходьба. Занятие № 2 (игровое): «Лиса в курятнике», «Цыплята», «Прыгай к флажку» Малоподв. игра: «Что пропало?» Занятие № 3: «В гостях у Колобка» Цель: Закрепление основных видов движений, упражнять в движениях подражательного характера. Игры: «Зайка серенький сидит», «Зайцы и волк»</p>	<p>Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Коза», «Коршун», «Жили у бабуси» Занятие № 3: Туризм: «Идём в поход» «Жучки и цветочки», «Кто больше соберёт цветов», «Ягодки, грибочки», «Собери букет»</p>	<p>часть: Дыхательное упражнение Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик», «Мы с друзьями», «Перелётные птицы» «Лиса в курятнике» Занятие № 3: 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.</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	Самостоятельная	Самостоятельная	Самостоятельная	Самостоятельная

	вечерняя: Индивидуальная работа по развитию движений	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 №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 с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель с развитием силы броска, глазомера; в ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; выполнение заданий по сигналу.</p> <p><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 враспынную)</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Сдуй листок»</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Солнышко и дождик» «Солнце, ветер, туча, дождь» (прыжки, кружиться, присед, бег)</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге враспынную, прыжках на двух ногах, перешагивание предметов, ползание</p> <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне, враспынную, построение в круг.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Ползание по возвышенной опоре (скамейка) на ладонях и коленях.</p> <p>Равновесие — ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза). ПИ: «Поезд»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба парами, дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Пузырь» «Принеси такое же» «Одуванчик» «День – ночь»</p>

				<p>«Попади в цель» «Прокати в воротики» МПИ.: «Что изменилось?» Занятие № 3: Спортивно – оздоровительный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</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>
3	Индивидуальная работа по развитию движений			Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Оздоровительные мероприятия после сна			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»

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.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по два, враспынную по сигналу «Найди пару»</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Равновесие - ходьба по возвышенной опоре (скамейка), руки на пояс. Прыжки с продвижением</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в прыжках из обруча в обруч, в подлезании под дугу.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу с заданием.</p> <p><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»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба парами, дыхательное упр.</p> <p>Занятие № 2 (игровое):</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.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с остановкой на сигнал.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Метание вдаль. Ползание с опорой на кисти и стопы. ПИ: «Лягушки на болоте»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</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.</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба, бег враспынную и в колонну с изменением направляющего.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> <u>См. картотеку</u> ОД: Лазание на гимнастическую</p>

		<p>вперёд. 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, цветку, листку» ИМП.: «Что пропало?» Занятие № 3: Подвижные игры – «Найди пару», «У медведя во бору», «Зайка серенький сидит», «Кот и мыши» МПИ: «Фигура – замри»</p>	<p>«У всех своя зарядка», «В зоологическом саду», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон» Занятие № 3: Туризм: «Пикник на лужайке» «Жучки и цветочки», «Кто больше соберёт цветов», «Кузнечики», «Медведь и пчёлы», «Собери букет»</p>	<p>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?» «Кто быстрее?» Кто сильнее?» МПИ: «Море волнуется раз...»</p>	<p>стенку. Равновесие—ходьба на носках с перешагиванием через бруски ПИ: «Охотники и зайцы» Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Шарик» 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.</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; 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

ИЮЛЬ

№ п/п	Виды деятельности	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Утренняя гимнастика			Комплекс №1	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 с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по линии, приставляя пятку к носку. Ознакомление с игрой «Городки», инвентарь, правила. 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</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе и беге друг за другом разными способами, прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Ознакомление с игрой «Городки», фигуры, имитация ударов 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</p>

				<p>правой и левой рукой снизу (5-6 раз).</p> <p>Равновесие — ходьба по линии, приставляя пятку к носку.</p> <p>Прыжки между набивными мячами.</p> <p>ПИ: «Мяч из круга». «Удочка», «Я знаю пять названий...», «Успей поймать»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое):</p> <p>Эстафеты с элементами игры «Городки» «Попади в ворота»</p> <p>Занятие № 3:</p> <p>Спортивно – оздоровительный досуг «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	<p>комплекса с переходом на другой пролет и спуск вниз.</p> <p>Равновесие - ходьба по снаряду «Гусеница», свободно балансируя руками (2-3 раза).</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>ПИ: «Построй фигуру»</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое):</p> <p>«Сбей кеглю» «Принеси такое же» «Попади в город»</p> <p>Занятие № 3:</p> <p>«Тропа здоровья на асфальте»</p> <p>Цель: формирование ЗОЖ, развитие фантазии применительно к двигательным навыкам.</p> <p>Дети рисуют задания на асфальте и выполняют ходьбу, прыжки перешагивания и т.д.</p>
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					(следы, лесенка, полосы, круги...)
3	Индивидуальная работа по развитию движений			Зависит от уровня физического развития детей.	Зависит от уровня физического развития детей.
4	Оздоровительные мероприятия после сна			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.

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, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку</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.</p> <p>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.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку</p> <p>ОД: Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по снаряду «Гусеница» боком</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Упражнять в ходьбе с изменением направляющего; упражнять в прыжках в длину с места повторить подлезание под шнур. Изучать элементы игры футбол</p> <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направляющего по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку</p> <p>ОД: Прыжки в длину с места Подлезание под шнур. ПИ: «Мяч из круга», «Попади в мишень»</p> <p>Заключительная</p>	<p>Занятие № 1: Цель: Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>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.</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u> См. картотеку</p>

		<p>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. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. ПИ: «Белочки-собачки»,</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение, пальчиковая игра.</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Собери букет», «Белочки в лесу», «Цветы - деревья» (эстафета с заменой) «Бадминтон»</p> <p>Занятие № 3: Подвижные игры: «Обезьянки» «Краски» «Мы весёлые ребята» «Жмурки»</p>	<p>приставным шагом. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой. ПИ: «Рыцари и замок» (с мячом)</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Мой весёлый звонкий мяч», «Пингвины с мячом» «Замри» «Бадминтон»</p> <p>Занятие № 3: День физкультурника (квест «Виды движений»)</p>	<p>часть: Дыхательное упражнение, МПИ «Крутилочка».</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Краски» «У кого больше мячей» «Летающая тарелка» «Бадминтон»</p> <p>Занятие № 3: Спортивные игры: Футбол, баскетбол МПИ «Зеркало»</p>	<p>ОД: Лазанье под дугу. Равновесие—ходьба на носках между набивными мячами. Прыжки через короткую и длинную скакалку. ПИ: «Забей гол»</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение.</p> <p>Занятие № 2 (игровое): «Пожарные на учении», «Кто быстрее добежит до флажка?», Эстафеты с мячом</p> <p>Игры на внимание.</p> <p>Занятие № 3: Досуговое занятие: «Игры на поляне»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Забей в ворота • Попади в корзину • Боулинг • Бадминтон • Скакалка <p>МПИ: «Колечко»</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3	Индивидуальная работа по развитию движений	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.			