МБДОУ «Детский сад «Жемчужинка»



Перспективный план работы

на летний оздоровительный период 2017 года

(образовательная область «Физическая культура)

Руководитель ФИЗО: Шумкова О.В.

2017г.

Перспективный план работы на летний оздоровительный период 2017 года

(образовательная область «Физическая культура)

2 младшая группа

***ИЮНЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАДАЧИ | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Физкультурные досуги |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения. | 1. Занимательная разминка.  Игровые упражнения  2. «По мостику»- ходьба и бег между шнурами ( ш. 20см).  3. «Прокати и догони»- прокатывание мяча вперёд.  4. Подвижная игра  «Воробышки и автомобиль».  5. И.М.П. «Пузырь». | 1. Занимательная разминка - «Зайчата» - ходьба в колонне по одному, по сигналу -«зайчата»- дети выполняют прыжки на месте, по сигналу «лягушки». присаживаются, руки кладут на колени. Бег в колонне по одному.  Игровые  упражнения:  2. «Весёлые медвежата» ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.  3. Подвижная игра  «Поймай комара».  4. И.М.П. «Возьми флажок». | 1. Игра «Мы топаем ногами».  2. Игровые упражнения:  «Парашютисты»- прыжки с гимнастической скамейки.  3. «Лягушки»- прыжки с продвижение по кругу).  4. И.М.П. «Тишина у пруда». | 1. Занимательная разминка –«Автомобили» -  (ходьба и бег по сигналу).  Игровые упражнения  2. «Смелые мышки»- лазанье под шнур.  3. «По мостику»- по доске, посередине перешагнуть кубик.  4. «Быстро возьми  5. Ходьба в колонне по одному с движение рук. | Физкультурный праздник ко дню защиты детей «Пусть всегда будет солнце. Пусть всегда будут дети!»;    «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»- спортивный досуг |

***ИЮЛЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать желание заниматься физическими упражнениями. | 1. Игра «Найди свой цвет».  2. Игровые упражнения:  «Кто дальше»- метание мешочков вдаль.  3. «С кочки на кочку»- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  4. Подвижна игра  «Самолёты».  5. И.М.П» Шли, шли и нашли». | 1. Игра «Быстро возьми» (кубик, мяч, кегля).  2. Игровые упражнения:  «Прокати – поймай»- катание мяча двумя руками друг другу.  3. «Весёлые медвежата»- ползание на четвереньках по прямой.  4. И.М. П. «Что в пакете?». | 1. Занимательная разминка «Не задень» - ходьба и бег между предметами (кубики, кегли).  2.Игра «Ровным кругом».  3. Игровые упражнения:  «По мостику»- ходьба по наклонной доске, свободно балансируя руками.  4. Подвижная игра  «Мыши в кладовой».  5. Хороводная игра. | Игра «Слушай сигнал» (ходьба и бег по сигналу:  «Побежали»;  «Пошли».  2. Игра «Все спортом занимаются»  3. Игровое упражнение  «Прокати и сбей».  4. Подвижная игра «Наседка и цыплята»  5. И.М.П. по выбору детей. | «Мама, папа, я-спортивная семья»- спортивный досуг;  «Юный велосипедист»-физкультурно-развлекательный досуг. |

***АВГУСТ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к двигательной деятельности. | 1. Игра «Лошадки» - ходьба высоко поднимая колени, в среднем темпе –  «Лошадки идут», бег врассыпную.  2. Игра «Наседка и цыплята».  3. Игра «Лягушки»- прыжки по дорожке.  4. Игра «Трамвай». | 1. Игра «Найди свой цвет» ( платочки трёх цветов).  2. Игровые упражнения :  «Весёлые воробышки»- подлезание под шнур.  3. «Через ручеёк»- прыжки на двух ногах через верёвки.  4. Игра малой подвижности  «Угадай, кто как кричит?». | 1. Игра «Лохматый пёс».  2. Игровые упражнения :  «Прокати – поймай»- прокатывание мяча двумя руками друг другу под дуги.  3. «Не задень»- ходьба между кубиками.  4. Игра «Поймай комара» (с прыжками на месте) | 1. Игра «Ровный круг»- ходьба и бег по кругу.  2. Игровые упражнения : «Из обруча в обруч»- прыжки на двух ногах в обруч и из обруча.  3. Игра «Обезьянки».  4. Хороводная игра. | «День Нептуна»-спортивный праздник;  «Прощай лето красное!»-музыкально-спортивный праздник |

средняя группа

***ИЮНЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения. | Игровые упражнения:  1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность  2. «Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий  3. Подвижная игра  «Самолёты»  4. И.М.П. «Великаны и гномы» | Игровые упражнения:  1. «Парами» - ходьба в колонне по одному, ходьба парами  (чередовать)  2. «Попади в корзину»- метание мешочка в горизонтальную цель.  3. Подвижная игра   «Подбрось - поймай»  4. И.М.П. «Колпачок и палочка»» | Игровые упражнения:  1. «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.  2. «Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове.  3. «Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.  4. Подвижная игра  «Зайцы и волк»  5. Ходьба в колоне по одному с выполнением упражнений на дыхание. | Игровые упражнения:  1. «Догони свою пару».  2. Весёлые мышки»- ходьба   на носках» змейкой» между кеглями.  3. Подвижная игра  «Кролики»  4. И.М.П. «Кто ушёл». | Физкультурный праздник ко дню защиты детей «Пусть всегда будет солнце. Пусть всегда будут дети!»;  «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»- спортивный досуг |

***ИЮЛЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх. | 1. Игра «Цветные автомобили».  2. Игровые упражнения:  «Попади в кеглю»- метание мешочка в цель.  3. «Мышки – норушки»- подлезание под шнур боком.  4. Игровое упражнения с мячом индивидуально.  5. Подвижная игра  «Пилоты».  Ходьба в колонне по одному. | 1. Игра «Найди свой домик».  2. Игровые упражнения:  «Парашютисты»- спрыгивание с гимнастической скамейки.  3«Прокати»- катание обруча между предметами.  4. Подвижная игра  «Ловишки».  5. И.М.П. «У ребят порядок строгий». | 1. Ходьба в колонне по одному между кеглями. Лёгкий бег на носках между кеглями змейкой.  2. Школа мяча:  - ударить мячом о землю и поймать его двумя руками;  - ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками;  - ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его руками.  3. Подвижная игра  «Мяч через сетку».  4. Игра малой подвижности по выбору детей. | 1. Игра «Догони свою пару».  2. Игровые упражнения: «С кочки на кочку»;  3. «Быстрые жучки»- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  4. Подвижная игра  «Лошадки».  5. И.М.П. «Хомячок». | «Мама, папа, я-спортивная семья»- спортивный досуг;  «Юный велосипедист»-физкультурно-развлекательный досуг. |

***АВГУСТ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к двигательной деятельности. | 1. Игра «У ребят порядок строгий».  2. Игра «Будь первым»- ходьба и бег в колонне со сменой ведущего.  3. Эстафета «Полоса препятствий»:-ползание под дугу прямо или боком ; ходьба с переступанием через шнуры.  4. Подвижная игра  «Найди себе пару».  5. И.М.П «Летает – не летает». | 1. Подвижная игра  «Водители»- на красный флажок- ходьба на месте, на жёлтый флажок- ходьба по спортивной площадке, на зелёный флажок – бег врассыпную.  2. Игра «Затейники».  3. Игровое упражнение:  «Переброска мячей»- бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  4. Подвижная игра  «У медведя во бору»  5. И.М.П. «Весёлый мячик». | 1. Игра «Слушай сигнал»- ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Бабочки»- остановиться, помахать руками как крылышками, продолжить ходьбу, бег врассыпную.  2. Игровые упражнения «Кто дальше»- прыжки в длину с места.  3. «Пройди – не упади»- ходьба по бревну приставным шагом, руки на пояс.  4. Подвижная игра  «Автомобили».  5. И.М.П. «Узнай по голосу». | 1. Игра «Быстро возьми».  2. Игровые упражнения: «Добрось до кегли»- метание мешочков в цель.  3. «Мышки – норушки» - подлезание под шнур, боком с мячом в руках.  4. Игровые упражнения   с мячом в парах и индивидуально.  5. И.М.П. «Тишина у пруда». | «День Нептуна»-спортивный праздник;  «Прощай лето красное!» |

старшая группа

***ИЮНЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям. | Тема : «Будь внимательный».  1. Игра «Найди себе пару»- ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах.  2. Игра «Затейники  (с мячами)  3. Игра – эстафета  «Кто самый ловкий»- бег с преодоление препятствий.  4. Игра упражнение «Пронеси – не урони».  5. Хороводная игра по желанию детей. | Тема «Мы спортсмены».  Ходьба в колонне по одному, бег в разных направлениях, с перешагивани­ем препятствий. Непрерывный бег 1,5-2 мин.  Игры- упражнения :  1. «По местам»;  2. «Кто быстрее»  (прыжки на правой и левой ноге)  3. Подвижная игра  «Парный бег»  4. И.М.П. «Делай, как, я ». | Тема : «Весёлый мяч».  Ходьба с мячом:  - на носках, руки с мячом вверх;  -на пятках, руки с мячом вперёд. Бег в колонне с остановкой на сигнал: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног.  Элементы баскетбола:  - перебрасывание мяча друг другу от груди;  - ведение мяча правой и левой руками поочерёдно;  - забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | Тема: «Сказочные эстафеты».  Игры - эстафеты:  1. Кот в сапогах»  2. «Ядро барона Мюнхаузена»  3. «Баба Яга»  4. Подвижная игра  «Волк и семеро козлят»  5. Ходьба в колонне по одному. | Физкультурный праздник ко дню защиты детей «Пусть всегда будет солнце. Пусть всегда будут дети!»;    «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»- спортивный досуг |

***ИЮЛЬ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать физические качества: ловкость быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку. | ГОРОДКИ:  Ходьба и бег:  - «змейкой» между   городками;  Игра в городки:  - бросание биты сбоку;  - выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м). | Тема: «Мы весёлые ребята».  1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя).  2. «Затейники»  3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»;  4. Подвижна игра  «Удочка»  5. Подвижная игра «Мы веселые ребя­та»;  Ходьба с выполнением задания руками. | Тема» Шуточная Олимпиада».  Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега)  Игровые упражнения:  1. Прыжки в длину  (самый длинный командный прыжок – победный) .  2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком).  3. Игра- эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами).  4. Игра – эстафета  «Велогонки»  (велосипед заменит гимнастическая палка).  5. И.М.П. «У кого мяч» | Тема: «Весёлая скакалка».  Ходьба в колонне по одному,  на носках, на внешней и вну­тренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба.  ОРУ со скакалкой.  Игровые упражнения:  прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад.  Подвижна игра  «Удочка»; Сделай фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой.  Ходьба в колонне по одному. | «Мама, папа, я-спортивная семья»- спортивный досуг;  «Юный велосипедист»-физкультурно-развлекательный досуг. |

***АВГУСТ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАДАЧИ*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | ***Физкультурные досуги*** |
| Развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать умение действовать коллективно. | Тема: «Обруч -весёлый помощник и друг».  Ходьба в   колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость.  ОРУ с обручем.  1. Игровое   упражнение:  «Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу, встать в обруч.  «Прокати прямо»- катание обручей прямо.  2. Игра - эстафета :  «Перенеси обруч».  3. Подвижная игра  «Фигура с обручем».  4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках. | ФУТБОЛ.  Беседа «Учимся играть в футбол».  ОРУ с мячом.  Игра «Мы весёлые ребята».  1. Игровые упражнения:  2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.  3. «Проведи мяч в ворота»- обведение мяча между и вокруг предметов с забиванием мяча в ворота.  4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу.  5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку. | Тема: «Народные подвижные игры».  Игры с мячом:  1. «Зевака».  2. «Гонка мячей».  Игра с прыжками:  «Мешочек».  Игры с бегом:  1. «Дорожки»;  2. «Пустое место».  И.М.П «Море волнуется». | Бадминтон.  Ходьба:  приставным шагом вперёд, руки на поясе;  - приставным шагом с приседанием, руки на поясе. Бег в сочетании с другими видами движений: с прыжками продвигаясь вперёд; с остановкой на звуковой сигнал.  ОРУ с бадминтонной ракеткой.  Упражнения:  - подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее количество раз (стоя на месте и в движении.  - отбивание волана ракеткой в заданном направлении.  Игра «Волан по кругу».  Эстафета «Пронеси волан   и не урони». | «День Нептуна»-спортивный праздник;  «Прощай лето красное!» |