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 упражнения2. «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.Игровыеупражнения: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 упражнения2. «Смелые мышки»- лазанье под шнур.3. «По мостику»- по доске, посередине перешагнуть кубик.4. «Быстро возьми5. 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 дальность2. «Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий3. 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!» |