**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июнь** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба с разным положением рук и ног.  Построение в 2, 3 колонны.  Прыжки в длину с места.  Элементы футбола:  - ведение мяча ногой;  - метание предметов в цель;  - лазание по гимнастической лестнице;  - бег на скорость (30 м). | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Повороты «направо», «налево», «кругом».  Прыжки в длину с разбега.  Элементы волейбола:  - перебрасывание волейбольного мяча через сетку,  - метание предметов в даль,  - бег на выносливость (2 мин.). | Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу.  Прыжки через короткую скакалку.  Элементы баскетбола:  - ведение и забрасывания мяча в баскетбольную корзину,  - перебрасывание мяча друг другу разными способами,  перешагивание через дуги, подлезание под них, | Ходьба и бег с выполнением заданий.  Перестроение в 2 шеренги.  Прыжки в высоту с разбега.  Челночный бег.  Метание предметов в вертикальную цель. |
| Подвижные игры: «Удочка», «У медведя во бору», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчелы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «День защиты детей», «Праздник солнца», «День здоровья», «малые олимпийские игры» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июль** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег с выполнением заданий.  Перестроение в 2, 3 колонны в движении.  Прыжки в длину с места.  Элементы волейбола:  - перебрасывание волейбольного мяча через сетку,  Метание предметов в горизонтальную цель.  Бег 30 м. | Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу.  Отбивание мяча о стенку.  Элементы футбола:  -ведение мяча между предметами  Лазанье на гимнастическую стенку .  Прыжки через короткую скакалку | Корригирующая ходьба с различным положением рук.  Перестроение в 2 шеренги  Элементы баскетбола:  -отбивание мяча в движении,  -передача мяча в парах в движении  Челночный бег 10x3 | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Прыжки на двух ногах через препятствия.  Элементы волейбола:  -передача мяча сверху двумя руками  Прыжки в длину с места  Метание предметов на дальность. |
| Подвижные игры: «Удочка», «Бездомный заяц», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Третий лишний», «Охотники и зайцы» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «День Нептуна», «Папа, мама, я- спортивная семья» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Август** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег с выполнением заданий.  Перестроение в 2, 3 колонны в движении.  Метание предметов на дальность.  Лазанье на гимнастическую стенку.  Бег на выносливость 2 мин. | Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу.  Элементы баскетбола:  - ведение мяча и забрасывание его в корзину,  Прыжки через короткую скакалку  Бег с преодолением препятствий | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Перестроение в 2 шеренги  Элементы волейбола:  -перебрасывание мяча через сетку  Прыжки в длину с места  Бег 30 м | Ходьба и бег с различным положением рук  Прыжки в высоту с разбега  Метание в вертикальную цель  Челночный бег 10x3 |
| Подвижные игры: «Гуси- лебеди», «Мяч водящему», «Хитрая лиса», «Медведь и пчелы», «Удочка», «Третий лишний», «Бездомный заяц» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «Зов джунглей», «Мой веселый звонкий мяч», «До свидания, лето», «День здоровья» | | | | |

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период**

**Первая младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июнь** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег друг за другом, врассыпную.  Лазанье на лесенку- стремянку.  Бросание мяча двумя руками из-за головы в даль.  Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением в перед. | Ходьба и бег по краю площадки за ребенком, у которого в руках игрушка.  Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.  Бросание малого мяча в даль от плеча.  Ходьба в разном темпе. | Ходьба и бег по участку с преодолением естественных препятствий.  Бросание большого мяча с низу и от груди.  Бег 1 мин | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.  Ходьба с перешагиванием через препятствия.  Лазанье под дугу.  Бросание и ловля мяча |
| Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Попади в ворота», «Догони мяч», «Бегите ко мне», «К куклам в гости», «По тропинке», «Через ручеек», «Пузырь», «Воробушки и автомобиль» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «День защиты детей», «Праздник солнца», «День здоровья», «На лесной полянке» | | | | |
|  | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июль** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег по участку с преодолением естественных препятствий  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Прокатывание мяча сидя в парах  Ходьба в разном темпе. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.  Ходьба по наклонной плоскости.  Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы  Лазанье по лесенке-стремянке | Ходьба и бег друг за другом, врассыпную.  Прыжки на месте и с продвижением вперед.  Ходьба по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.  Метание мешочка в даль. | Ходьба и бег друг за другом в разном темпе  Перебрасывание мяча через веревку.  Прыжки на полусогнутые ноги с высоты.  Бег 1 мин. |
| Подвижные игры: «Поезд, «Поймай комара», «Бегите ко мне» «По ровненькой дорожке», «Пузырь», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «Фея Летница», , «День Нептуна» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Август** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег друг за другом, врассыпную.  Прыжки на месте и с продвижением вперед.  Ходьба по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.  Метание мешочка в даль. | Ходьба и бег по участку с преодолением естественных препятствий  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Прокатывание мяча сидя в парах  Ходьба в разном темпе. | Ходьба и бег друг за другом в разном темпе  Перебрасывание мяча через веревку.  Прыжки на полусогнутые ноги с высоты.  Бег 1 мин. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.  Ходьба по наклонной плоскости.  Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы  Лазанье по лесенке-стремянке |
| Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Поезд, «Поймай комара», «Бегите ко мне» «По ровненькой дорожке», «Пузырь», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «В гости к белочке» ,«Цветы для Петрушки» | | | | |

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период**

**Вторая младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июнь** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны.  Лазанье по гимнастической лестнице.  Бросание мяча от груди.  Прыжки в длину с места.  Бег (1 мин.) | Ходьба и бег в заданном направлении.  Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске.  Бросание мяча из-за головы. | Ходьба и бег по ограниченной поверхности.  Ходьба по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.  Бросание мяча об пол, вверх двумя руками.  Метание мяча в цель. | Ходьба и бег в разном темпе со сменой направления.  Прыжки на двух ногах через препятствия.  Прокатывание мяча между предметами двумя руками  Ходьба с перешагиванием через предметы.  яча сидя в парах. препятсвия.няя равновесие. |
| Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «Праздник солнца», «На лесной поляне», «Путешествие в сказочный лес» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июль** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны.  Лазанье по гимнастической лестнице.  Бросание мяча от груди.  Прыжки в длину с места.  Бег (1 мин.) | Ходьба и бег в заданном направлении.  Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске.  Бросание мяча из-за головы. | Ходьба и бег по ограниченной поверхности.  Ходьба по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.  Бросание мяча об пол, вверх двумя руками.  Метание мяча в цель. | Ходьба и бег в разном темпе со сменой направления.  Прыжки на двух ногах через препятствия.  Прокатывание мяча между предметами двумя руками  Ходьба с перешагиванием через предметы.  яча сидя в парах. препятсвия.няя равновесие. |
| Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «Праздник солнца», «На лесной поляне», «Путешествие в сказочный лес» | | | | |

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июнь** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног.  Перестроение в 2, 3 колонны.  Ходьба по гимнастической скамейке  Переброска мяча в парах  Прыжки в длину с места.  Бег (2 мин.) | Ходьба с переходом на бег по сигналу.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Метание мешочка вдаль.  Бег на скорость 30 м. | Ходьба с остановкой по сигналу.  Ведение мяча ногой.  Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию.  Метание мяча в цель.  Челночный бег (3х10 м.) | Ходьба и бег с различным положением рук.  Переброска мяча через сетку.  Прыжки в длину с места  Бег на выносливость |
| Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «»Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты». | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «Праздник солнца», «Веселые старты», «День здоровья» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июль** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег с различным положением рук.  Переброска мяча через сетку.  Прыжки в длину с места  Бег на выносливость | Ходьба с остановкой по сигналу.  Ведение мяча ногой.  Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию.  Метание мяча в цель.  Челночный бег (3х10 м.) | Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног.  Перестроение в 2, 3 колонны.  Ходьба по гимнастической скамейке  Переброска мяча в парах  Прыжки в длину с места.  Бег (2 мин.) | Ходьба с переходом на бег по сигналу.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Метание мешочка вдаль.  Бег на скорость 30 м. |
| Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «»Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты». | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «День Нептуна», «Необитаемый остров». | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Август** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба с остановкой по сигналу.  Ведение мяча ногой.  Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию.  Метание мяча в цель.  Челночный бег (3х10 м.) | Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног.  Перестроение в 2, 3 колонны.  Ходьба по гимнастической скамейке  Переброска мяча в парах  Прыжки в длину с места.  Бег (2 мин.) | Ходьба с переходом на бег по сигналу.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Метание мешочка вдаль.  Бег на скорость 30 м. | Ходьба и бег с различным положением рук.  Переброска мяча через сетку.  Прыжки в длину с места  Бег на выносливость |
| Подвижные игры: «Лошадки», «Совушка», «»Ловишки», «Автомобили», «У медведя во бору», «Кролики», «Самолеты». | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения: «Такие разные мячи», «До свидания, лето» | | | | |

**Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы на летний период**

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июнь** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.  Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой».  Лазание по гимнастической стенке.  Прыжки в длину с места.  Метание предметов в даль.  Элементы футбола:  - ведение мяча ногой,  удар по мячу ногой  Бег на скорость (30 м.) | Ходьба спиной вперед гусиным шагом.  Прыжки в длину с разбега.  Метание предметов в цель.  Элементы Волейбола: перебрасывание мяча через сетку и ловля его.  Бег на выносливость (3 мин.) | Ходьба с высоким подниманием коленей, приставным шагом (пятка — носок).  Прыжки через большой обруч.  Подлезание под дугу.  Прыжки в длину с места и с разбега  Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами.  Элементы баскетбола:  - отбивание мяча об землю с продвижением,  - забрасывание мяча в кольцо.  Челночный бег (3х10 м.) | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Прыжки в высоту с разбега.  Элементы волейбола:  -подача мяча разными способами.  Прыжки на скакалке  Бег на скорость 10 м |
| Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Бездомный заяц», «Совушка», «Затейники» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения «»День защиты детей» «Праздник солнца», «Детсадовская олимпиада» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Июль** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Прыжки в высоту с разбега.  Элементы волейбола:  -подача мяча разными способами.  Прыжки на скакалке  Бег на скорость 10 м | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.  Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой».  Лазание по гимнастической стенке.  Прыжки в длину с места.  Метание предметов в даль.  Элементы футбола:  - ведение мяча ногой,  удар по мячу ногой  Бег на скорость (30 м.) | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.  Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой».  Лазание по гимнастической стенке.  Прыжки в длину с места.  Метание предметов в даль.  Элементы футбола:  - ведение мяча ногой,  удар по мячу ногой  Бег на скорость (30 м.) | Ходьба с высоким подниманием коленей, приставным шагом (пятка — носок).  Прыжки через большой обруч.  Подлезание под дугу.  Прыжки в длину с места и с разбега  Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами.  Элементы баскетбола:  - отбивание мяча об землю с продвижением,  - забрасывание мяча в кольцо.  Челночный бег (3х10 м.) |
| Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Бездомный заяц», «Совушка», «Затейники» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения «День Нептуна», «Мой веселый звонкий мяч» | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| **Август** | | | | |
| **Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. | | | | |
|  | Ходьба с высоким подниманием коленей, приставным шагом (пятка — носок).  Прыжки через большой обруч.  Подлезание под дугу.  Прыжки в длину с места и с разбега  Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами.  Элементы баскетбола:  - отбивание мяча об землю с продвижением,  - забрасывание мяча в кольцо.  Челночный бег (3х10 м.) | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.  Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой».  Лазание по гимнастической стенке.  Прыжки в длину с места.  Метание предметов в даль.  Элементы футбола:  - ведение мяча ногой,  удар по мячу ногой  Бег на скорость (30 м.) | Ходьба и бег по пересеченной местности.  Прыжки в высоту с разбега.  Элементы волейбола:  -подача мяча разными способами.  Прыжки на скакалке  Бег на скорость 10 м | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом.  Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой».  Лазание по гимнастической стенке.  Прыжки в длину с места.  Метание предметов в даль.  Элементы футбола:  - ведение мяча ногой,  удар по мячу ногой  Бег на скорость (30 м.) |
| Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и утки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Бездомный заяц», «Совушка», «Затейники» | | | | |
| Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный массаж, пальчиковые игры, гимнастика в постели, логоритмические упражнения. | | | | |
| Физкультурные досуги и развлечения «До свидания, лето», «В стране необыкновенных игр» | | | | |