**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 предметамиЛазанье 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 движенииЧелночный бег 10x3  | Ходьба и бег по пересеченной местности.Прыжки на двух ногах через препятствия.Элементы волейбола:-передача мяча сверху двумя рукамиПрыжки в длину с местаМетание 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 скакалкуБег с преодолением препятствий | Ходьба и бег по пересеченной местности.Перестроение в 2 шеренги Элементы волейбола:-перебрасывание мяча через сеткуПрыжки в длину с местаБег 30 м | Ходьба и бег с различным положением рукПрыжки в высоту с разбегаМетание в вертикальную цельЧелночный 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 препятствийПолзание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.Прокатывание мяча сидя в парахХодьба в разном темпе. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.Ходьба по наклонной плоскости.Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головыЛазанье 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 темпеПеребрасывание 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 препятствийПолзание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.Прокатывание мяча сидя в парахХодьба в разном темпе. | Ходьба и бег друг за другом в разном темпеПеребрасывание 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 головыЛазанье 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 рукамиХодьба 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 рукамиХодьба 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 скамейкеПереброска мяча в парахПрыжки 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 местаБег 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 местаБег 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 скамейкеПереброска мяча в парахПрыжки 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 скамейкеПереброска мяча в парахПрыжки 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 местаБег 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 ногойБег 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 разбегаБросание 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 скакалкеБег 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 скакалкеБег 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 ногойБег 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 ногойБег 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 разбегаБросание 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 разбегаБросание 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 ногойБег на скорость (30 м.) | Ходьба и бег по пересеченной местности.Прыжки в высоту с разбега.Элементы волейбола:-подача мяча разными способами.Прыжки на скакалкеБег 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 ногойБег 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»  |