

Перспективный план на лето МАДОУ детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

Младшая группа ИЮНЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.	<p>1. Занимательная разминка.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>2. «По мостику»- ходьба и бег между шнурами ( ш. 20см).</p> <p>3. «Прокати и догони»- прокатывание мяча вперед.</p> <p>4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>5. И.М.П. «Пузырь».</p>	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>2. «Весёлые медвежата» ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.</p> <p>3. Подвижная игра «Поймай комара».</p> <p>4. И.М.П. «Возьми флажок».</p>	<p>1. Игра «Мы топаем ногами».</p> <p>2. Игровые упражнения:</p> <p>«Парашютисты»- прыжки с гимнастической скамейки.</p> <p>3. «Лягушки»- прыжки с продвижением по кругу).</p> <p>4. И.М.П. «Тишина у пруда».</p>	<p>1. Занимательная разминка – «Автомобили» - (ходьба и бег по сигналу).</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>2. «Смелые мышки»- лазанье под шнур.</p> <p>3. «По мостику»- по доске, посередине перешагнуть кубик.</p> <p>4. «Быстро возьми</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному с движением рук.</p>	<p>Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»;</p> <p>«Здравствуй лето!»</p>

## ИЮЛЬ

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

## АВГУСТ

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

средняя группа **ИЮНЬ**

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
<p>Развивать двигательные навыки; воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит» - метание мешочков на дальность</li> <li>2. «Кто быстрее доберётся до кегли»- прыжки на двух ногах с выполнением различных препятствий</li> <li>3. Подвижная игра «Самолёты»</li> <li>4. И.М.П. «Великаны и гномы»</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Парами» - ходьба в колонне по одному, ходьба парами (чередовать)</li> <li>2. «Попади в корзину»- метание мешочка в горизонтальную цель.</li> <li>3. Подвижная игра «Подбрось - поймай»</li> <li>4. И.М.П. «Колпачок и палочка»»</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Самолёты»– ходьба и бег (руки в стороны) по всей площадке с поворотами в разные стороны.</li> <li>2. «Не урони»- ходьба по бревну, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>3. «Перебрось - поймай»- перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу.</li> <li>4. Подвижная игра «Зайцы и волк»</li> <li>5. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание.</li> </ol>	<p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Догони свою пару».</li> <li>2. Весёлые мышки»- ходьба на носках» змейкой» между кеглями.</li> <li>3. Подвижная игра «Кролики»</li> <li>4. И.М.П. «Кто ушёл».</li> </ol>	<p>Физкультурный досуг ко дню защиты детей «Пусть радуются дети на всей планете»;</p> <p>«Народные подвижные игры».</p> <p>«Красный, жёлтый, зелёный».</p>

## ИЮЛЬ

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

## АВГУСТ

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

старшая группа **ИЮНЬ**

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

## ИЮЛЬ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
<p>Развивать физические качества: ловкость быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества, выдержку.</p>	<p>ГОРОДКИ:</p> <p>Ходьба и бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «змейкой» между городками;</li> </ul> <p>Игра в городки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание биты сбоку;</li> <li>- выбивание городка с кона (5-6м) и полукона (2-3м).</li> </ul>	<p>Тема: «Мы весёлые ребята».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра-упражнение «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий, с остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя).</li> <li>2. «Затейники»</li> <li>3. Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы»;</li> <li>4. Подвижна игра «Удочка»</li> <li>5. Подвижная игра «Мы веселые ребята»;</li> </ol> <p>Ходьба с выполнением задания руками.</p>	<p>Тема» Шуточная Олимпиада».</p> <p>Занимательная разминка (различные виды ходьба и бега)</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину (самый длинный командный прыжок – победный) .</li> <li>2. Стрельба из лука. (метание в горизонтальную цель обыкновенным луком).</li> <li>3. Игра- эстафета «Бег на коньках» (коньки заменяются калошами).</li> <li>4. Игра – эстафета «Велогонки»</li> </ol>	<p>Тема: «Весёлая скакалка».</p> <p>Ходьба в колонне по одному,</p> <p>на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с сохранением правильной осанки. Легкий бег, бег «змейкой», в разных направлениях. Обычная ходьба.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад.</p> <p>Подвижна игра «Удочка»; Сделай</p>	<p>Физкультурный досуг с участием родителей «День здоровья»; «Зов джунглей».</p>



			(велосипед заменит гимнастическая палка).	фигуру (дети придумывают сами фигуры со скакалкой.	
			5. И.М.П. «У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному.	

## АВГУСТ

ЗАДАЧИ	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Физкультурные досуги
Развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать умение действовать коллективно.	<p>Тема: «Обруч -весёлый помощник и друг».</p> <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с прыжками на двух ногах из обруча в обруч. Бег в быстром темпе на скорость.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>1. Игровое упражнение: «Не опоздай»- прыжки , продвигаясь вперёд за кругом, образованным лежащими обручами на 3-4 меньше числа</p>	<p>ФУТБОЛ.</p> <p>Беседа «Учимся играть в футбол».</p> <p>ОРУ с мячом. Игра «Мы весёлые ребята».</p> <p>1. Игровые упражнения:</p> <p>2. Точный удар»- отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.</p> <p>3. «Проведи мяч в ворота»- обведение мяча между и вокруг предметов с</p>	<p>Тема: «Народные подвижные игры».</p> <p>Игры с мячом:</p> <p>1. «Зевака».</p> <p>2. «Гонка мячей».</p> <p>Игра с прыжками: «Мешочек».</p> <p>Игры с бегом:</p> <p>1. «Дорожки»;</p> <p>2. «Пустое место».</p> <p>И.М.П «Море</p>	<p>Бадминтон.</p> <p>Ходьба: приставным шагом вперёд, руки на поясе;</p> <p>- 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.</p> <p>Упражнения:</p> <p>- подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее</p>	<p>«Детям спички – не игрушки»;</p> <p>«Весёлые игры»- игры, аттракционы «Потехе час»;</p> <p>«День бегуна».</p>

	<p>играющих. По сигналу, встать в обруч.</p> <p>«Прокати прямо»- катание обручей прямо.</p> <p>2. Игра - эстафета :</p> <p>«Перенеси обруч».3. Подвижная игра</p> <p>«Фигура с обручем».</p> <p>4. Ходьба в колонне по одному с обручем в руках.</p>	<p>забиванием мяча в ворота.</p> <p>4. «Не выпусти мяч»- передача мяча ногой друг другу.</p> <p>5. «Отбей мяч»- отбивание мяча об стенку.</p>	<p>волнуется».</p>	<p>количество раз (стоя на месте и в движении.</p> <p>- отбивание волана ракеткой в заданном направлении.</p> <p>Игра «Волан по кругу».</p> <p>Эстафета «Пронеси волан и не урони».</p>	
--	--	---	--------------------	---	--