

Перспективное планирование ОО «Физическое развитие» на июнь - июль 2020 года для детей 2-3 лет.

Инструктор по физической культуре Беличко Е. В.

**Задачи:** продолжать развивать двигательные навыки детей. Формировать привычку к выполнению игровых упражнений. Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках, побуждать к сильному отталкиванию при прокатывании мяча, в подлезании, не задевая препятствие, закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

	ходьба, бег	ору	прыжки	равновесие	лазание	мяч, метание	подвижные игры	Здоровье сберегающие технологии
1.06 -12.06	Х друг за другом, на носочках. Бег стайкой и врассыпную.	С флажками	Полуприседания и прыжки на двух ногах на месте	Стоять на одной ноге «цапля», руки в стороны	Подлезание под верёвку 3 р	Броски и ловля мяча инструктору и воспитателю	Поезд Солнечный зайчик	Пальчиковая гимнастика (картотека)
15.06 – 26.06	Х. с остановкой, на пятках. Бег по кругу.	султанчиками	Перепрыгивание через шнуры на полусогнутые ноги 3 – 5 шт	Х по верёвке, руки в стороны	Подлезание под дуги 3 -4 р	Катание мяча руками вперёд	Птичка Солнышко и дождик	Самомассаж (картотека)
29.06 – 10.07	Х врассыпную, парами с высоким подниманием колен. Бег парами.	С малым мячом	Прыжки из одного обруча в другой 3шт	Х по ограниченной площади, руки свободно балансируют	Ползание по лавочке со страховкой воспитателей	Перебрасывание мяча через шнур 5 -6 р	Автомобили каравай	Игры с водой
13.07 – 24.07	Х врассыпную, змейкой. Бег змейкой, врассыпную	Без предметов	Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см)	Х с перешаг. через кубики 5шт	Лазание по г. стенке до 3 рейки	Перебрасывание мяча одной рукой через шнур по 3 -4 р	Прыгай – хлопай Мяч в кругу	Дыхательные упражнения (картотека)
27.07 – 31.07	Х по звуку колокольчика «Идите ко мне», за руки. Бег, держась за руки	С большим мячом	Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на высоте 5 – 10 см выше вытянутой руки ребёнка	Х по верёвке, положенной змейкой, руки в стороны	Лазание по г. стенке до 4 рейки	Перебрасывание мяча одной рукой через шнур по 3 -4 р	Вместе сделаем так Зайка серенький	упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (картотека)

Перспективное планирование ОО «Физическое развитие» на июнь - июль 2020 года детей для 3-4 лет.

Инструктор по физической культуре Беличко Е. В.

**задачи:** продолжать развивать двигательные умения и навыки детей; развивать чувство равновесия при ходьбе, координацию движений.

Согласовывать движения в беге с остановкой, поворотом. Упражнять в устойчивом приземлении, закреплять навык энергичного отталкивания.

Упражнять в прокатывании мяча, развивать силу броска из – за головы. Формировать умение делать правильный хват руками за рейки лестницы.

Воспитывать правильную осанку; желание участвовать в подвижных играх водящим, умение делать выдох.

	ходьба, бег	ору	прыжки	равновесие	лазание	мяч, метание	подвижные игры	Здоровье сберегающие технологии
1.06 -12.06	Обычная, на носках, мелким, широким шагом с разным положен. Рук. Бег в медл. темпе 1 мин	мяч	Ноги врозь – вместе; из обруча в обруч 8шт 3р	Ходьба с остановкой 4р	Влезание на гимнастическую стенку 3р	Вращение мяча вокруг оси 30 сек	Солнышко, огуречик по 2- 3 р	Пальчиковая гимнастика (картотека)
15.06 – 26.06	Обычная, с хлопками, широким шагом. Бег, подскоки 1 мин	ленты	Прыжки с стороны 6 -8 р или через кубики выс.10см 8р	Бег с поворотом 4р	Влезание на гимн.стенку на 3 рейку, спуск 3р	Катание друг другу в положении приседа 2 мин	Зайчик или бездомный заяц 3р	Самомассаж (картотека)
29.06 – 10.07	Х. змейкой, с остановкой, в разном темпе. Бег мелким, широким в чередовании	Гимнастическая палка	Прыжки через предметы выс. 10 см,10р по 2 р	Игр. упр. «мельница» по 2р в обе стороны; х. по канату 2 – 3р	Подлезание в обруч, держа в руках мяч 3р	Бросок вверх, ловля двумя руками 3 мин	Солнышко и дождик 4р каравай	Игры с водой  Дыхательные упражнения (картотека)
13.07 – 24.07	Х. с высоким подниманием колен, в паре «мышки», «на пятках «цыплёнок», «петушок». Бег в разн.темпе 1 мин	Без предметов	Прыжки с ноги на ногу по 15 сек в чередовании с ходьбой по 3 р.	Х. по извилистой дорожке 1 мин	Подлезание под верёвку 4 - 5р, влезание на гимнаст.стенку до 4 рейки. Спуск по 2 – 3 р.	Метание мешочков из – за головы по 5 – 6 р	Поймай бабочку 3р  автомобили 3 р	упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (картотека)
27.07 – 31.07	Х.паровозиком, «утёнок», «цапля», «солдатик». Бег врассыпную в чер. с ходьбой	обруч	Прямой галоп 30 сек, боковой галоп 30 сек	Перешагивание через верёвку. П. игра «курочка – хохлатка»	Пролезание сквозь рейки пирамиды 3р или ползание на четвер-ках, прокатывая мяч головой 3 – 4 р	Босание мяча через верёвку из – за головы 3 мин	Ловишка с мячом Кот и мыши Медведь и пчёлы	

Перспективное планирование ОО «Физическое развитие» июнь - июль 2020 год для детей 4-5 лет.

Инструктор по физической культуре Беличко Е. В.

задачи: продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки, совершенствовать умение держать голову и спину прямо, плечи отводить назад, не напрягаться; упражнять в беге, согласовывая движения рук и ног, бежать прямо, легко; в кружении, беге змейкой, остановках в движении; закреплять умение влезать на г. стенку чередующимся шагом; Развивать силу стенку чередующимся шагом; Развивать силу толчка, активный замах руками, знакомиться с прыжками на скакалке; упражнять в ловле и бросках мяча. Формировать стремление к здоровому образу жизни.

	Ходьба, бег	ору	прыжки	равновесие	лазание	мяч, метание	подвижные игры	Здоровье сберегающие технологии
1.06 -12.06	Х обычная. На пятках, с высоким подниманием колен. Бок. галоп, бег в медленном темпе, держа за руки	Без предметов	Прыжки на одной ноге по 10р 3 серии или прыжки через верёвку	Игра «мельница» 4р	Влезание на г. стенку черед. шагом по 2 -3 р	Перебрасывание мяча через сетку 5 мин	Ловишки с домом 3р (обручи) Ловишки с мячом 3р	Пальчиковая гимнастика (картотека)
15.06 – 26.06	Х на внешнем своде стопы, х с остановкой «аист», воробей». Бег в мед. темпе 1 мин змейкой	мяч	Прыжки со сменой ног вперёд – назад по 15 сек в черед с ходьбой	Бег змейкой с разным положением рук 30 сек Игра «сова»		Прокатывание мяча в цель расстояние 2м бр 3 мин	Лошадки Птицы и дождь по 3р	Самомассаж (картотека)  Игры с водой
13.07 – 24.07	Х «Петушок», х с круг. движением рук х в наклоне вперёд. Б парами с подним. Коленей. Бег обычный 15 мин	верёвка	Подскоки на месте с поворотом 40 сек Пр. на к. скакалке	Упр. «цапля» кто дольше по 3р	Пролез в норку на четвереньках 4 -5р	Прокат обруча друг другу 2 мин броски мяча друг другу 3 мин	Котят и щенята Корзинки по 3р	Дыхательные упражнения (картотека)  упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (картотека)
24.06 – 28.06	Х обычная, в разном темпе, в полном приседе. Бег поперечной змейкой 1 мин, бег врас. 1 мин	скакалка	Пр. с доставанием рукой подвеш. предмета скакалка	Х. с мешком на голове по шнуру 1 мин		Броски мяча друг другу через верёвку 4 мин	Эстафеты 3шт Не задень! 3р	
27.07 – 31.07	Х со сменой направления, к змейкой, спиной вперёд. Бег шир. Шагами в чередовании с обычным 1,5 мин	мяч	Прыжки на к. скалке в движении	Перешагивание через палки 10 шт 4р	Лазание с пролёта на пролёт по 3 – 4р	Отбивание мяча одной рукой 3 – 4 мин	Ловишка с лентой Бездомный заяц	

Перспективное планирование ОО «Физическое развитие» июнь - июль 2020 года для 5-7 лет.

Инструктор по физической культуре Беличко Е. В.

задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД. Формировать умение детей ходить ритмично, сохраняя хорошую осанку и координацию движений; упражнять в беге, обращая внимание на технику; совершенствовать в прыжках силу толчка, энергичный взмах руками, мягкое приземление, ознакомить с пр. на к. скакалке, упражнять при метании в точном направлении, правильно соотносить свои силы в зависимости от расстояния, совершенствовать умение правильно принимать и передавать мяч в парах; развивать умение ориентироваться в пространстве. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Воспитывать чувство взаимопомощи, самоконтроля, умения работать в команде.

	ходьба, бег	ору	прыжки	равновесие	лазание	мяч, метание	подвижные игры	Здоровье сберегающие технологии
1.06 -12.06	Х со сменой направляющего, х по диагонали, х скрестным шагом, прямо Б. в м. темпе 1,5 мин, в рассыпную	обруч	Ноги врозь – скрестно 10м в черед с обычн. Ходьбой 3р	После бега присед на носка, руки на коленях 6р	Подлезание под дугу боком 5р	Борсание мяча вверх с хлопком 5 мин	Стоп! Баба – яга Водяной	Пальчиковая гимнастика (картотека)
15.06 – 26.06	Х скрестным шагом боком, перестроение в пары, х с наклон вперед. Б. ниточ. – иголочка в чередовании с х. с захлест. голени	мяч	На пр ноге 8пр, на левой 8пр по 4р	«ласточка» по 3р на каждой ноге	Влезание на г. стенку, переход с пролёта на пролет 4р	Бросание мяча друг другу снизу, от груди	Охотники и утки Не оставайся на земле	Самомассаж (картотека)  Игры с водой
29.06 – 10.07	Х противох-м, С заданием для рук, бег змейкой 1,5 мин в медл. темпе, бег в черед с х. с прямыми ногами	обруч	На 2 ноги на одну поочередно по 30 сек, ходьба 30 сек	По веревке с мячом над Головой 1 мин	Влезание на г. стенку, перейти на другую сторону. Спуск 4р	Бросание и ловля мяча с поворотом 5 мин	Третий лишний Хитрая лиса мельница	Дыхательные упражнения (картотека)  упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки (картотека)
13.07 – 24.07	Х с захл. голени, х в полуприседе с движением рук, бег ск. шагом боком. Бег со сменой направляющего в разном темпе	скакалка	С мячом в коленях 10м по 4р	Х по ограниченной площади, перекладывая мяч из руки в руку	Упр. стол 5м по 4р	Броски через верёвку в парах 5 мин	Чай – чай, выручай! Волк во рву водяной	
27.07 – 31.07	Х с закр глазами, у. на внимание, х спиной вперед, бег против-дом	мяч	На скакалке 3 мин по дорожке	Игр. упр «мельница» с приседанием по 3р	Влезание на г. стенку любым способом по 4 – 5р	Прокат обручей и пролезание в него 3 мин	Эстафеты Микроб Весёлый бубен	

