

<b>Июнь.</b>				
<b>Старшая группа</b>				
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>1</b>	Построение в шеренгу, сообщение задач, перестроение в колонну. Ходьба обычная, прыжки на двух ногах, руки на поясе, ходьба на носках, руки вверх, ходьба в полуприседе, руки на поясе, ходьба, высоко поднимая колени, прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба. Ходьба и бег по пересеченной местности. Д/Г: Вдох-выдох.			
<b>2</b>	Игра: Пробеги, не задень. ОРУ с городком. Игра городки. (артиллерия, забор, колодец) ОД: ходьба по шинам. Бег по пересеченной местности. Игра: Садовник и цветы	Игра: По местам. ОРУ с городком. Игра городки. ОД: лазание по лестнице. (бочка, стрела, письмо) Бег по пересеченной местности. Игра: Мы веселые ребята.	Игра: Хитрая лиса. ОРУ с ракеткой. Игра бадминтон. (отбивать волан ракеткой в паре) Бег по пересеченной местности. ОД: прыжки в длину с разбега. Игра: У кого меньше мячей?	Игра: Мышеловка ОРУ с ракеткой. Игра бадминтон. (и/у волан через сетку) Бег по пересеченной местности. ОД: метание мяча в даль. Игра: Жмурки.
<b>3</b>	ИМП: В лесу	ИМП: Затейники	БНИ: Летает - не летает	ИМП: Съедобное – несъедобное.
	Ходьба с различными движениями рук.			
<b>Средняя группа</b>				
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>1</b>	Построение в шеренгу, сообщение задач, перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, руки к плечам, на пятках, руки за спину, в полуприседе, руки на поясе, высоко поднимая колени, руки в стороны. Прыжки на двух и одной ноге в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег с поворотом вокруг себя по сигналу «на старт». Д/Г: Вдох-выдох.			
<b>2</b>	Игра: У медведя во бору. ОРУ: с городком Игра: Пробеги, не задень. ОД: ходьба по шинам Игра: Садовник.	Игра: Огуречик. ОРУ: с городком. Игра: С кочки на кочку. ОД: бросать мяч в даль 1 рукой. Игра: Самолеты	Игра: Кот и мыши. ОРУ: с ракеткой Игра: Подбрось – поймай. ОД: прыжки в длину. Игра: Ловишка.	Игра: Лохматый пес. ОРУ: с ракеткой Игра: Точно в цель. ОД: лазать по лестнице. Игра: Зайцы и волк.
<b>3</b>	ИМП: Найди цветок.	ИМП: Фигуры.	ИМП: Найди и промолчи.	ИМП: Угадай, чей голосок?
	Ходьба с изменением направления движения.			
<b>Вторая младшая группа</b>				
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>1</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, руки на поясе, высоко поднимая колени, руки в стороны, прыжки на двух ногах, руки на поясе, ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег в чередовании с ходьбой. Д/Г: Вдох-выдох.			
<b>2</b>	ОРУ: без предметов. Игра: Мы топаем ногами. ОД: ходьба по шинам, пролезание в	ОРУ: без предметов. Игра: Воробьи и автомобиль. ОД: лазание по	ОРУ: с кольцом Игра: Автомобили. ОД: прыжки из обруча в обруч, бег	ОРУ: с кольцом. Игра: Найди свой цвет. ОД: бросать мяч в

	обруч. Игра: Огуречик.	лестнице, бег по дорожкам. Игра: лягушки.	по дорожкам. Игра: Птички в гнездышках.	даль и бег за ним. Игра: Зайцы и волк.
3	ИМП: Поймай комара.	ИМП: Где спрятался лягушонок?	ИМП: Пронеси, не урони.	ИМП: Кто как ходит?
Ходьба с различными движениями рук.				
<b>Первая младшая группа</b>				
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1	Чередование ходьбы и бега. Ходьба с перешагиванием через кочки. Игра «Бегите ко мне». Д/Г: Тянемся к солнышку.			
2	Игра: Мой веселый звонкий мяч. ОД: бросать мяч в даль от груди. Игра: Самолеты.	Игра: Солнышко и дождик. ОД: прыжки через веревку лежащую на земле. Игра: Птички в гнездышках.	Игра: Пузырь. ОД: лазание по лестнице. Игра: Мой веселый звонкий мяч.	Игра: Воробьи и автомобиль. ОД: ходьба по скамейке. Игра: Солнышко и дождик.
3	Ходьба в колонне по одному, на носках.	ИМП: Где спрятался птенчик?	Ходьба с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, на носках.

<b>июль</b>				
<b>Старшая группа</b>				
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1	Построение в шеренгу по росту, сообщение задач, перестроение в колонну по одному. РНИ: Серый волк. (или РНИ: День и ночь.) Д/Г: Радуга.			
2	Классики. ОРУ: со скакалкой. Футбол: ведение мяча ногой с забиванием его в ворота. ОД: лазание по лестнице и обегание площадки. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Гуси-гуси.	Прыжки через скакалку. ОРУ: со скакалкой. Футбол: передача мяча друг другу ногой. ОД: ходьба по шинам с перешагиванием через предметы, с обеганием площадки. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Ловишка, бери ленту.	Игра: С кочки на кочку. ОРУ: с мячом. Хоккей на траве: ведение мяча клюшкой между предметами и забиванием его в ворота. ОД: метание мяча в горизонтальную цель. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Садовник.	Игра: Удочка. ОРУ: с мячом. Хоккей на траве: передача мяча клюшкой друг другу. ОД: бег с барьерами. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Жмурки.
3	БНИ: Улетели, улетели.	ИМП: Золотые ворота.	ИМП: Почта.	ИМП: Море волнуется.
Ходьба по площадке с различными движениями рук.				
<b>Средняя группа.</b>				
	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
1	Построение в шеренгу, сообщение задач, перестроение в колонну по одному. Игра: Пастух и стадо. (или Игра: зайцы и волк). Д/Г: Ветерок.			

2	И/У Не задень. ОРУ: со шнуром. Игра: Накинь кольцо. ОД: лазание по лестнице с пробеганием по дорожке. Игра: Садовник.	И/У По дорожке. ОРУ: со шнуром. Игра: Перепрыгни через ручеек. ОД: подбрасывать и ловить мяч. Игра: У медведя во бору.	И/У Перепрыгни – не задень. ОРУ: С мячом. Игра: Пробеги, не задень. ОД: прыжки между предметами на двух ногах. Игра: Совушка.	И/У: Догони пару. ОРУ: С мячом. Игра: Попади мячом в корзину. ОД: пролезание между рейками лестницы. Игра: Зайцы и волк.
3	ИМП: Угадай, кто позвал? Ходьба с различными движениями рук.	ИМП: Найди и промолчи.	ИМП: Усни трава.	ИМП: Где спрятался заяц?

### Вторая младшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Игра: Коршун и наседка (или игра: У медведя во бору)			
2	ОРУ: со шнурком. Игра: Найди свой цвет. ОД: лазание по лестнице. Игра: Огуречик, Огуречик.	ОРУ: со шнурком. Игра: Лягушки. ОД: ходьба и бег «змейкой» между предметами. Игра: Сбей кеглю.	ОРУ: с мячом. Игра: Лохматый пес. ОД: прыжки «змейкой» между предметами. Игра: Птички в гнездышках.	ОРУ: с мячом. Игра: Воробьи и автомобиль. ОД: прокатывать мяч друг другу стоя. Игра: По ровненькой дорожке.
3	ИМП: Пузырь Ходьба с различными движениями рук.	ИМП: Найди свое место.	ИМП: Кто как идет?	ИМП: Где спрятался воробей?

### Первая младшая группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Чередование ходьбы стайкой и бегом враспынную с лентой в руках. Д/Г Подуем на ленту.			
2	ОРУ с лентой. Игра: Заяц серенький сидит. ОД: ходьба между двумя параллельными линиями. Игра: Догоните меня.	ОРУ с лентой. Игра: Поезд. ОД: катать мяч в воротики. Игра: Птички в гнездышках.	ОРУ без предметов. Игра: Кот и мыши. ОД: лазать по лестнице. Игра: Воробьи и автомобиль.	ОРУ без предметов. Игра: Солнышко и дождик. ОД: прыжки через шнур. Игра: Кот и мыши.
3	ИМП: Пузырь.	ИМП: Где спрятался птенчик?	ИМП: Найди себе пару.	ИМП: Кто тише?

### Август

#### Старшая группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Построение в шеренгу по росту, сообщение задач, перестроение в колонну по одному. БНИ: Юрта. (или игра: Цыплята и охранник.) Д/Г: Ежик.			
2	Метание мешочка с песком в даль. ОРУ: без предметов. Баскетбол: ведение мяча.	Прыжки через скакалку. ОРУ: без предметов. Баскетбол: игра «Мяч ловцу»	Лазание по лестнице ОРУ: с гимнастической палкой. Лапта: перебрасывать	Бег с барьерами. ОРУ: с гимнастической палкой. Лапта: игра «Кого

	ОД: прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Ловишки.	ОД: лазание по лестнице. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Мы веселые ребята.	друг другу малый мяч. ОД: бег с барьерами Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Игра: Воробьи и кошка.	назвали, тот и ловит мяч» ОД: метание в даль. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой. БНИ: Ты осален, ты абак.
3	ИМП: Иголка и нитка.	БНИ: Улетели-улетели.	ИМП: Катись, катись задвижка.	БНИ: Прячу платок.
Ходьба по площадке с различными движениями рук.				

### Средняя группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Построение в шеренгу, сообщение задач, перестроение в колонну по одному. Игра: Слушай сигнал. (или игра: Лошадки). Д/Г: Вдох-выдох.			
2	И/У Пингвины. ОРУ: с мешочком песка. Игра: Удочка ОД: лазание по лестнице с пробеганием по дорожке. Игра: Мяч водящему.	И/У Ударь в бубен. ОРУ: с мешочком песка. Игра: У медведя во бору. ОД: прыжки на двух ногах между предметами. Игра: Мышеловка	И/У Достань предмет. ОРУ: без предметов. Игра: По мостику. ОД: метание мешочка с песком в даль. Игра: Перелет птиц.	И/У: Подлезь, не задень. ОРУ: без предметов. Игра: Попади мячом в корзину. ОД: ходьба по шинам. Игра: Удочка.
3	ИМП: Фигуры.	ИМП: Угадай, чей голосок?	ИМП: Найди и промолчи.	ИМП: Затейники.
Ходьба с различными движениями рук.				

### Вторая младшая группа.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Игра: Найди себе пару (или игра: Автомобили)			
2	ОРУ: с мешочком песка. Игра: Через кочки. ОД: метание мешочка с песком в даль. Игра: Самолеты.	ОРУ: с мешочком песка. Игра: Брось дальше. ОД: лазание по лестнице. Игра: Огуречик, огуречик.	ОРУ: без предметов. Игра: Пролезь, не задень. ОД: ходьба и бег между двумя параллельными линиями Игра: Поезд.	ОРУ: без предметов. Игра: Пробеги, не задень. ОД: прыжки через «ручеек». Игра: Перелет птиц.
3	ИМП: Угадай, кто кричит?	ИМП: Найди свое место.	ИМП: Найди, где спрятано?	ИМП: в лесу
Ходьба с различными движениями рук.				

### Первая младшая группа

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Ворона» остановиться –кар-кар! (лягушки, петушки, собачки) «Стрекозы», легкий бег, руки в стороны (волк – бег с интенсивной работой рук)			

	Д/Г: Ветерок.			
<b>2</b>	ОРУ с мячом. Игра: Зайка серенький сидит. ОД: ходьба между двумя параллельными линиями. Игра: Поезд.	ОРУ с мячом. Игра: Догоните меня. ОД: лазать по лестнице. Игра: Воробьи и автомобиль.	ОРУ без предметов. Игра: Кот и мыши. ОД: прыгать через две параллельные линии. Игра: Пузырь.	ОРУ без предметов. Игра: Птички в гнездышках. ОД: бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками. Игра: Догоните меня.
<b>3</b>	Ходьба ритмично хлопая в ладоши.	ИМП: Замри.	Ходьба по кругу взявшись за руки.	ИМП: Пузырь.

## Примерные занятия по физической культуре в старшей группе на летний период.