









Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №4 «Веселинка»





«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №4 «Веселинка»  
*Л.А.Нагимова* Л.А.Нагимова  
29 «мая» 2026 год



**ПЛАН РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2026 ГОДА**





Набережные Челны – 2026 год


Июнь 1 неделя ПДД	Июнь 2 неделя «Насекомые»
<b>Форма проведения:</b> <i>игровое</i>	<b>Форма проведения:</b> тематическое
<b>Задачи:</b> совершенствовать навыки ходьбы и бега в игровых упражнениях и подвижных играх.	<b>Задачи:</b> Закрепить умение прокатывать обруч прямо по дорожке. Упражнять в прыжках через обруч, вращая его.
<b>Оборудование:</b> шнур (веревка), флажки (ленты) по количеству детей.	<b>Оборудование:</b> обручи по количеству детей, конусы – ориентиры 7 шт.
<b>Вводная часть:</b> Ходьба и бег в колонне по одному и парами. И/у «Чье звено построится быстрее»: построение по сигналу.	<b>Вводная часть:</b> ходьба и бег между предметами, прыжки из обруча в обруч.
<p><b>Основная часть:</b>  ОРУ в п/и «Сделай фигуру».  ОВД: и/у «Все к своим флажкам»: бег в рассыпную с построением по сигналу.  И/у «Меняемся местами»: ходьба к противоположной стороне площадки.  И/у «Ниточка с иголочкой»: ходьба змейкой за ведущим.  П/и «Ловишка» кого назвали тот и ловит</p> <p><b>Зарядка</b></p>  <p><b>Музыкальная игра «Светофор» для всех групп</b></p> 	<p><b>Основная часть:</b>  ОРУ с обручем  ОВД: «Прыжки через укороченную скакалку».  Вращение обруча на талии.  Прыжки через обруч «как на скакалке»- кузнечики.  И/у «Прокати и догони»:  прокатывание обруча по дорожке.  П/и «Бабочки и птицы»  <b>«Шествие кузнечиков»</b></p>  <p><b>«В траве сидел кузнечик»</b></p> 
<b>Заключительная часть:</b> П/и «Светофор» <b>Развлечение «В гостях у Светофорчика»</b>	<b>Заключительная часть:</b> П/и «Летает, не летает» <b>Развлечение «Удивительный мир насекомых»</b>

Июнь 3 неделя «Растения»	Июнь 4 неделя «Солнечный мир»
<b>Форма проведения:</b> <i>игровое</i>	<b>Форма проведения:</b> <i>игровое</i>
<b>Задачи:</b> совершенствовать навыки бега, увертывания, подлезания под преграды.	<b>Задачи:</b> Совершенствовать навыки бросания вверх и ловли мяча двумя руками.
<b>Оборудование:</b> бубен, маленькая игрушка, карточки к п/и «Сделай фигуру».	<b>Оборудование:</b> мячи 15 см. по количеству детей, мелкие предметы.
<b>Вводная часть:</b> И/у «Меняемся местами»: ходьба и бег с построением по сигналу в колонну или шеренгу. 3 раза.	<b>Вводная часть:</b> И/у «Все друзья» 3 раза с ускорением темпа выполнения.
<b>Основная часть:</b> <u>ОРУ в п/и «Сделай фигуру»</u> Вся группа П/и «Мы веселые ребята»: ходьба и бег с увертыванием. реакции. П/и «Садовник» песня «Цветочек» 	<b>Основная часть:</b> <u>ОРУ в п/и «Затейники» /с мячами/.</u> Свободное расположение на площадке ОВД: бросание мяча вверх, ловля после 1-2 хлопков. И/у «Обеги мяч»: прокатить мяч вперед постараться обогнать его; бросание мяча вверх, ловля двумя руками. И/у «Догони мяч»: ударить мяч ногой, догнать. П/и «Встречные эстафеты» <b>Игра «Все друзья»</b>  <b>Песня «Выглянуло солнышко»</b> 
<b>Заключительная часть:</b> П/и Игра с мячом «Я знаю пять цветов, имен...» <b>Квест-игра «Цветочные фантазии»</b>	<b>Заключительная часть:</b> Дыхательное упражнение «Насос и мяч» 3-4 раза. <b>Итоговое мероприятие «День солнечных улыбок»</b>
Июль 1неделя «ОБЖ»	Июль 2 неделя «Волшебница вода»
<b>Форма проведения:</b> <i>по интересам</i>	<b>Форма проведения:</b> <i>игровое</i>
<b>Задачи:</b> создать условия для	<b>Задачи:</b> совершенствовать

<p>оптимальной двигательной активности и возможности выбора пособий. Развивать двигательные способности: набрасывание кольца на колышек, прокатывание мяча в цель, прыжки через скакалку, упражнения с обручем (прокатывание, вращение на талии), броски мяча в баскетбольную корзину, ведение и подача футбольного мяча.</p>	<p>двигательные навыки: бег, прыжки, ползание, ходьба по ограниченной поверхности.</p>
<p><b>Оборудование:</b> Кегли (2 набора), кольцоброс (2 набора), скакалки 3-5 шт., обручи 3-5 шт, мячи 15-20 см -6-7 шт., щит баскетбольный, воротики – дуги.</p>	<p><b>Оборудование:</b> 2обруча, 2 шнура (длина 2м), кубики по кол-ву детей, 2 корзины, 2 мяча</p>
<p><b>Вводная часть:</b> П/и «Спички в коробке»</p>	<p><b>Вводная часть:</b> П/и «Ручейки и озера»: ходьба, держась за руки, с построением в круг по команде.</p>
<p><b>Основная часть:</b>          Организовать на площадке зоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кольцеброс»</li> <li>• «Кегли – боулинг»</li> <li>• «Скакалки – обручи»</li> <li>• «Баскетбольный уголок»</li> <li>• «Мини футбол»</li> </ul> <p><b>Песня «В каждом маленьком ребенке»</b></p>  <p><b>Музыка для эстафет</b></p> 	<p><b>Основная часть:</b>  <u>ОРУ в М/и «Капитан краб»</u>          Игры – эстафеты с водой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ударь по воде рукой»</li> <li>• «Достань шарик из таза с водой»</li> <li>• «Не потеряй ни капли»</li> <li>• «Ловись рыбка»</li> </ul> <p><b>игра «Капитан краб»</b></p>  <p><b>игра «Море волнуется...»</b></p> 
<p><b>Заключительная часть:</b>          П/и «Птенчики в беде»  <b>Физкультурный досуг «День пожарной безопасности»</b></p>	<p><b>Заключительная часть:</b>          П/и «Море волнуется»  <b>Физкультурный досуг «День Нептуна»</b></p>

Июль 3 неделя «Цветы»	Июль 4 неделя «Увлекательный песок»
<b>Форма проведения:</b> сюжетно – игровое «Мы на луг ходили»	<b>Форма проведения:</b> сюжетное «Мы туристы»
<b>Задачи:</b> совершенствовать навыки ходьбы и бега, умения действовать по сигналу.	<b>Задачи:</b> упражнять в подлезании боком и прямо в обруч; Совершенствовать умение подниматься по гимнастической лесенке.
<b>Оборудование:</b> карточки к игре «Сделай фигуру» (в парах), флажок - 1 шт.	<b>Оборудование:</b> конус (ориентир), гимнастическая скамья, обручи, дуга, гимнастическая лесенка (2-3 пролета).
<b>Вводная часть:</b> И/у «Я – ведущий»: ходьба со сменой ведущего и направления по команде. И/у «Все к своим флажкам» - перебежки к ориентирам с построением в круг.	<b>Вводная часть:</b> И/у «Поверни»: бег до ориентира со сменой направления. И/у «Быстро по местам»: легкий бег с построением по сигналу.
<b>Основная часть:</b> П/и «Я знаю пять цветов» П/и «Ручеек». Хороводная игра «Мы на луг ходили» песня «Волшебный цветок» музыка Ю. Чичкова слова К. Ибряева 	<b>Основная часть:</b> <u>Комплекс ОРУ к УГ «Поход»</u> ОВД: «Пройди, не упади»: ходьба по гимнастическому бревну. «Вверх по лесенке»: лазание по гимнастической лесенке одноименным способом, с переходом на другой пролет. П/и «Ручейки и озера» Музыка для игр с песком 
<b>Заключительная часть:</b> Физкультминутка «Мы цветы» <b>Игровое развлечение «Цветочная полянка»</b>	<b>Заключительная часть:</b> И/у «Топчем дорожки» ходьба по дорожкам здоровья <b>Спортивное развлечение «Песочные фантазии»</b>
Август 1 неделя «Овощи, фрукты»	Август 2 неделя «Грибы, ягоды»
<b>Форма проведения:</b> игровое	<b>Форма проведения:</b> традиционное
<b>Задачи:</b> Закрепить двигательные навыки:	<b>Задачи:</b> Совершенствовать навыки

<p>прокатывание мяча в цель, бросок мяча в корзину, бег, средствами игр – эстафет.</p>	<p>подлезания под дугу разными способами, прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>
<p><b>Оборудование:</b> мяч 15-20 см (на каждого), ворота, 2 баскетбольные стойки, флажки (зеленого, красного цвета).</p>	<p><b>Оборудование:</b> Гимнастическая скамья, шнур, дуги 2-3 шт.</p>
<p><b>Вводная часть:</b> П/ и «Сделай фигуру» с (мячом)</p>	<p><b>Вводная часть:</b> и/у «Не теряй пару»: согласованная ходьба и бег парами. Бег в колонне по одному с захлестом голени назад.</p>
<p><b>Основная часть:</b> Игры – эстафеты с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посадка и копка картофеля.</li> <li>• «Овощи и фрукты» кого назвали, тот и бежит.</li> <li>• «Зайцы» в руках мяч- капуста, допрыгать до ориентира, назад – бегом.</li> <li>• «Сбор урожая» добежать до мячей, взять один, вернуться в колонну.</li> </ul> <p>Музыкально-подвижная игра «Пугало» песня «Весёлый огород» </p> <p>песня «Овощи-фрукты» </p> <p>игра – танец «Весёлый огород» </p>	<p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс ОРУ в парах</li> </ul> <p>ОВД: «Пролезь в обруч»: пролезание в обручи в группировке прямо и боком. «Пройди, не упади»: ходьба по гимнастическому бревну. И/у «Кузнечики»: прыжки через шнур с продвижением вперед. П/и «Дождь, грибы, грибники» песня «Мы грибы искали» </p>
<p><b>Заключительная часть:</b> П/г «Хозяйка с базара пришла» Спортивное развлечение «Овощи и фрукты-наши лучшие друзья»</p>	<p><b>Заключительная часть:</b> П/и «Ручеек» Сюжетно-игровое развлечение «В лес по ягоды пойдем»</p>

Август 3 неделя «Деревья»	Август 4 неделя «Что такое воздух»
<b>Форма проведения:</b> <i>игровое</i>	<b>Форма проведения:</b> <i>игровое</i>
<b>Задачи:</b> Совершенствовать бег прямо и спиной, с перестроением.	<b>Задачи:</b> закрепить навыки бега с увертыванием, подлезания под преграды.
<b>Оборудование:</b> разметочные фишки	<b>Оборудование:</b> свисток, бубен, 1 маленькая игрушка (от киндер сюрприза).
<b>Вводная часть:</b> И/у «Я ведущий»: ходьба со сменой ведущего и направления по команде.	<b>Вводная часть:</b> И/у «Меняемся местами»: бег с построением. Усложнение: мальчики строятся в колонну, девочки – на другой стороне площадки в шеренгу. По сигналу меняются местами. 2-3 раза.
<b>Основная часть:</b> ОРУ в п/и «Затейники». И/у «Обратный поезд»: бег прямо и спиной вперед (расстояние 10 м). И/у «Меняемся местами»: бег с построением. П/и «Заря- зарница»	<b>Основная часть:</b> П/и «Сделай фигуру». 7 раз. На каждый кон игры вызвать ребенка, который покажет фигуру. П/и «Мяч водящему» П/и «Облака и ветер»
<b>Заключительная часть:</b> Физкультминутка «Березонька»  Экологическое развлечение «Деревья- наши друзья»	<b>Заключительная часть:</b> П/и «Летает, не летает» <b>Познавательное развлечение</b> «Воздух- невидимка»

прошнуровано, пронумеровано  
скреплено печатью

всего 7 (семь) листов

Заведующий Шад-Л.А. Нагимова

