**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

апрель младшая группа: «Непоседы», «Солнышко»

***Тема: «Сядем в быстрые ракеты, ждут нас дальние планеты» День космонавтики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Повороты направо и налево переступанием. Бросание одной рукой мяча в обруч с расстояния 1,5 м; Бросание мяча о землю и ловля его; передачи и ловля мяча в парах; | Ходьба по кругу в одну и другую сторону, бег со сменой темпа; по кругу, обегая предметы. Влезание на гимнастическую стенку, ползание по скамейке, подлезание под шнур, обруч | Смыкание, размыкание обычным шагом; ходьба по скамейке с выполнением заданий; по ребристой доске, наклонной доске; с перешагиванием через бруски | Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); медленный бег 120-150 м; спрыгивание (высота 10-15 см), Прыжки в длину с места. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | Игровое упражнение «Ракета» «Найди свой цвет» | **«**Космонавты» , «Собираемся в полет» | «Земля, Огонь, Вода, Воздух» | «Метеоритный дождь**»** |
| Гимнастика | Пальчиковая гимнастика | Утренняя гимнастика «Здравствуй ,Земля» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Сюжетное занятие «Мы -космонавты» |  |  |
| Работа с родителями | Консультация на тему «Почему подвижные игры с детства важны» | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

апрель средняя группа: «Божья коровка»

***Тема: «Сядем в быстрые ракеты, ждут нас дальние планеты» День космонавтики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Повороты в движении; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль. | Приставным шагом; с разным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); быстрый бег 20 м; ползание по скамейке с мешочком на спине на ладонях и коленях. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; ходьба по скамье на носочках с заданием, перешагивая предметы . | Ходьба со сменой ведущего; челночный бег 3х5м. Спрыгивание со скамейки; прыжки в длину с места. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | «Космонавты», «Земля, Огонь, Вода, Воздух». | «Ракетодром», «Собираемся в полет» | «Невесомость»,  «Запусти ракету в космос» | «Метеоритный дождь**»,**  «Кто больше соберёт звёзд» |
| Гимнастика | Пальчиковая гимнастика | Утренняя гимнастика «Здравствуй ,Земля» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Эстафета «Выход в космос» |  |  |
| Работа с родителями | Консультация на тему «Почему подвижные игры с детства важны» | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

апрель старшие группы: «Радуга», «Подсолнушки», «Семицветики»

***Тема: «Сядем в быстрые ракеты, ждут нас дальние планеты» День космонавтики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары; Перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд. | Ходьба с ускорением и замедлением; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; ползание по гимнастической скамейке разными способами. | Перестроение в колонну по 2 по сигналу; кружение парами, держась за руки. | Ходьба между предметами скрестным шагом; медленный бег 250-300 м; впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | «Космонавты», «Солнце – чемпион» | «Инопланетяне и земляне» , «Собираемся в полет» | «Невесомость»,  «Запусти ракету в космос» | «На космической стации много мусора**»,**  «Кто больше соберёт звёзд» |
| Гимнастика | Пальчиковая гимнастика | Утренняя гимнастика «Здравствуй ,Земля» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Космические эстафеты |  |  |
| Работа с родителями | Материал для уголка здоровья «Правильная осанка» | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

апрель подготовительные группы: «Светлячки», «Теремок», «Ромашки»

***Тема: «Сядем в быстрые ракеты, ждут нас дальние планеты» День космонавтики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Перестроение из шеренги в 2 круга, по одному в колонну; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу. | Ходьба в различных построениях, с заданиями; бег со скакалкой; ползание по скамейке с мешочками на животе, на спине. | Повороты направо, налево, кругом; кружение парами, держась за руки; | Ходьба с заданиями по диагонали; бег со скакалкой; прыжки с ноги на ногу, на скакалке. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | «Космонавты», «Солнце – чемпион» | «Инопланетяне и земляне» , «Собираемся в полет» | «Невесомость»,  «Запусти ракету в космос» | «На космической стации много мусора**»,**  «Кто больше соберёт звёзд» |
| Гимнастика | Пальчиковая гимнастика | Утренняя гимнастика «Здравствуй ,Земля» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Космические эстафеты |  |  |
| Работа с родителями | Консультация о физическом развитии и физической подготовленности детей | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

май младшая группа: «Непоседы», «Солнышко»

***Тема: «Мы маленькие дети, за мир на всей планете» День Победы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Смыкание, размыкание обычным шагом; бросание и ловля мяча в парах, метание вдаль, перебрасывание мяча через сетку. | Ходьба выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); бег со сменой темпа; по кругу, обегая предметы. Влезание на гимнастическую стенку,  ползание по скамейке,  подлезание под шнур, обруч | Повороты направо и налево переступанием. Ходьба по скамейке с выполнением заданий; по ребристой доске, наклонной доске;  ходьба с перешагиванием через бруски. | Ходьба в чередовании с бегом; убегание от ловящего, ловля убегающего. Спрыгивание (высота 10-15 см),  прыжки в длину с места,  перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см). |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | Хороводная игра «В армии служат разные войска» | «Разведчики, парад, засада», «Моряки и акула» | «Чья машина быстрее привезёт снаряд», | «Воробышки и кот», «Найди свой цвет» |
| Гимнастика | Физкультминутка «Как солдаты на параде, мы шагаем ряд за рядом» | Пальчиковая гимнастика «Бойцы - молодцы» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Парад, посвящённый Дню Победы |  |  |
| Работа с родителями | Консультирование о физическом развитии и физической подготовленности детей. | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

май средняя группа: «Божья коровка»

***Тема: «Мы маленькие дети, за мир на всей планете» День Победы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м. | Ходьба в чередовании с бегом, прыжками; перебегание подгруппами на другую сторону площадки ; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком. | Повороты в движении; Челночный бег 3х5м; Кружение в обе стороны с платочками, руки на пояс, руки в стороны. | Приставным шагом; с разным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной); бег врассыпную с ловлей и увертыванием;  быстрый бег 20 м; выполнения прыжков с короткой скакалкой. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | «Вертолёты», «Сапёр». | «Полоса препятствий», «Снайпер». | **«**Переправа»,«Прицельный бой» | «Пробеги тихо», «Самолёты» |
| Гимнастика | Физкультминутка «Солдатик» | Пальчиковая гимнастика «Бойцы - молодцы» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Парад , Квест – игра ко Дню Победы |  |  |
| Работа с родителями | Консультирование о физическом развитии и физической подготовленности детей. | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

май старшие группы: «Радуга», «Подсолнушки», «Семицветики»

***Тема: «Мы маленькие дети, за мир на всей планете» День Победы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Перестроение в колонну по 3, по 4; перебрасывание мяча через сетку. | Ходьба приставным шагом, с приседанием; челночный бег 2x10 м, 3x10 м. | Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары; выполнение "ласточки" на площадке, на скамейке. | Ходьба с ускорением и замедлением; пробегание на скорость 30 м; прыжки через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; на двух ногах. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | «Тоннель»,  «Чья рота быстрей построится» | «Полоса препятствий», **«**Игра в санитаров». | «Прицельный бой», «Вертолёты» | «Сапёр», «Снайпер» |
| Гимнастика | Физкультминутка «Солдатик» | Пальчиковая гимнастика «Бойцы-молодцы» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Парад , Квест – игра ко Дню Победы |  |  |
| Работа с родителями | Консультирование о физическом развитии и физической подготовленности детей. | | | |

**План**

**совместной деятельности инструктора по ФК с воспитателями**

май подготовительные группы: «Светлячки», «Теремок», «Ромашки»

***Тема: «Мы маленькие дети, за мир на всей планете» День Победы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма работы | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Основные виды движения, игровые упражнения на занятии | Повороты во время ходьбы на углах площадки. Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). | Ходьба с изменением темпа, с изменением направления; бег по пересеченной местности; влезание по канату на доступную высоту. | Перестроение из шеренги в 2 круга, по одному в колонну; выполнение "ласточки" на площадке, на скамейке. | Ходьба в различных построениях, с заданиями; бег наперегонки; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через неё с места; бегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под скакалкой парами. |
| Подвижные игры на занятии и во всех режимных моментах | «Кавалеристы», «Сапёр» | «Полоса препятствий», **«**Игра в санитаров». | «Тоннель», «Самолёты» | «Танкисты»,«Прицельный бой» |
| Гимнастика | Физкультминутка «Пусть всегда будет мир» | Пальчиковая гимнастика «Бойцы-молодцы» | Дыхательная гимнастика | Гимнастика после сна |
| Мероприятие |  | Парад ,Военно-спортивная игра «Зарница» |  |  |
| Работа с родителями | Консультация о физическом развитии и физической подготовленности детей | | | |