

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия Перспектива» городского округа Самара**

«Принята»
Решением педагогического совета
протокол № 1
от 30 августа 2024 г.



приказ № ____
от 02.09. 2024 г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
дошкольных групп МБОУ гимназии «Перспектива» г.о. Самара
на 2024 – 2025 учебный год**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Лайкова Марина Борисовна

Самара, 2024

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

- Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольных групп муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназии Перспектива» городского округа Самара (МБОУ «Гимназии Перспектива» г. о. Самара) образовательного учреждения.
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

- Федеральный государственный образовательный стандарт

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

6-7 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Задачи на развитие физических качеств:

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Задачи по накоплению и обогащению двигательного опыта
(овладение основными движениями):*

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, и мягко приземляться, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Способствовать формированию правильной осанки.

Задачи по формированию потребностей в двигательной активности и физическом совершенствовании:

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна

неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.4. Планируемые результаты освоения программы по физическому развитию 4 – 5 лет:

Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развиты физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координация):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накоплен двигательный опыт (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развиты физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координация):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском,

бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накоплен двигательный опыт (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развиты физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координация):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накоплен двигательный опыт (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдает интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.5. Срок реализации программы – 2018 – 2019 учебный год.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет.

В соответствии с учебным планом в средней группе проводится 3 физкультурных занятия в неделю по физическому развитию длительностью 20 минут каждое. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 20 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 30 минут.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги

вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.2. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет.

В соответствии с учебным планом в старшей группе проводится 3 физкультурных занятия в неделю по физическому развитию длительностью 25 минут каждое. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки

через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кистиповёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руквверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

Сбегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.3. Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

В соответствии с учебным планом в подготовительной группе проводится 3 физкультурных занятия в неделю по физическому развитию длительностью 30 минут каждое.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и

отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоны вперёд, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу

назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднятие ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднятие прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднятие заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до

флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также **форм организации**

физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; 	<p>Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. 	<ul style="list-style-type: none"> - расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.

<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

III. Организационный раздел
3.1. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.00-8.00	Воспитатели 1 -й смены
Осмотр детей	Ежедневно 8.00-9.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	Инструктор по ФИЗО
Завтрак, обед, полдник, ужин	По режиму	Повар, кладовщик, воспитатели
Физкультурные занятия	По сетке	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультминутки	По мере необход.	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раз в год	Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)	Ежедневно	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО,
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед.сестра
Санитарно- гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра

Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог

3.2. Паспорт физкультурного зала

№ п /п	Оборудование	Количество
1.	Полка на колесах для хранения инвентаря	1
	Сухой бассейн с мячами	
2.	Лестница наклонная с крючками	1
3.	Лесенка-дуга (высота – 70 см.	3
4.	60 см.)	2
	Доска наклонная с крючками	2
5.	Гимнастическая скамейка	1
6.	Бревно с подставками	3
7.	Баскетбольная стойка с корзиной	1
8.	Большие кубы (ребро 70 см) с отверстиями для	1
9.	пролезания	2
	Мягкие модули разной формы	
10.	Маты	набор
11.	Тоннели	2
12.	Гимнастический набор с зажимами	2
13.	Канаты	1
14.	Дуги разной высоты	2
15.	Мягкая «змейка»	3
16.	Стойка с вертикальными мишенями	2
17.	Фитболы	1
18.	Мячи гимнастические	20
19.	Мячи средние	20
20.	Мячи малые резиновые	8
21.	Мячи для метания	15
22.	Мячи набивные (1кг)	20
23.	(500 г)	2
	Мячи теннисные	2
24.	Мешочки для метания	3
25.	Обруч	15
26.	Обруч средний	25
27.	Обруч большой	6
28.	Гимнастическая палка деревянная длинная (75	3
29.	короткая (110 см)Косички цветные	15
	Ленты цветные	15
30.	Султанчики	12
31.	Диски со следами животных	15
32.	Спилы деревянные	22
33.	Массажер «ежик»	10
34.	Корректирующая дорожка из следов стоп и	10
35.	ладоней	10
36.	Шнур (5 м)	1

10	Утробина К.К.	Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д.
11	Бабенкова Е. А. Федоровская О.М.	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.- М.: ТЦ Сфера.
12	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Средняя группа – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
13	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
14	Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду.Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
15	Подольская Е.И.	Физическое развитие детей 2-7 лет. Волгоград: Учитель, 2013.
16	Т.А. Тарасова.	Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

**План-график физкультурных развлечений
на 2022-2023 учебный год (вторник)**

Месяц	Средняя группа 1 неделя	Старшая группа 2 неделя	Подготовительная к школе группа 3 неделя
СЕНТЯБРЬ		«Весёлые медвежата» Квест-игра «Здравствуй, детский сад!»	« Мои помощники» Квест-игра «Здравствуй, детский сад!»
ОКТАБРЬ	«Мои любимые ручки»	«Осенние старты»	«Мы сильнее и ловчее всех!» (эстафеты)
НОЯБРЬ	«Путешествие в осенний лес»	«Мой весёлый, звонкий мяч»	«Мы любим спорт»
ДЕКАБРЬ	«Мои любимые ножки»	«Встреча Зимы» (зимние забавы)	«Поможем Герде спасти Кая»»
ЯНВАРЬ	«В гости к белочке»	«Проказы зимы»	«Зимовье зверей»
ФЕВРАЛЬ	«Мой любимый носик» «Дошколиада» (спортивный праздник на улице)	«В гости к королю Февралю» «Дошколиада» (спортивный праздник на улице)	«Папа, мама, я – спортивная семья» «Дошколиада» (спортивный праздник на улице)
МАРТ	«Прощай, Зимушка! (зимние забавы)»	«Встреча с доктором Айболитом»	«Весёлые человечки» (по сказке « Золотой ключик»)
АПРЕЛЬ	«Весёлые старты»	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».	«День космонавтики»»
МАЙ	«Путешествие в страну здоровья» «Ура, лето!» (спортивный праздник на улице)	«Джунгли зовут!» «Ура, лето!» (спортивный праздник на улице)	«Скоро в школу мы пойдём» (эстафеты) «Ура, лето!» (спортивный праздник на улице)

**План взаимодействия с семьями воспитанников
на 2022 – 2023 учебный год**

Месяц	Наименование мероприятий
Сентябрь	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка». Выступления на родительских собраниях по запросу родителей.
Октябрь	Консультация «Что такое стретчинг?» Памятка «Берегите зрение!» Анкетирование родителей по вопросам физического воспитания и развития детей в семье.
Ноябрь	Консультация «Играем всей семьей». Калейдоскоп открытых занятий.
Декабрь	Консультация «Учите детей кататься на лыжах». Привлечение родителей к нарезке лыжни на участках и спортивной площадке.
Январь	Оформление фотовыставок в группах «Мои спортивные каникулы».
Февраль	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (в зале). «Дошколиада» -участие родителей в оформлении площадки на улице и поддержки детей в соревнованиях.
Март	Консультация «Игры и упражнения для развития физических качеств: силы и равновесия».
	Консультация «Коррекция плоскостопия у детей». Калейдоскоп открытых занятий. Привлечение родителей к участию в

Апрель	занятиях.
Май	Советы родителям «Подвижные игры и упражнения для развития тонкой моторики». Консультация «Язык нашего тела».
Июнь	Памятка «Если хочешь быть здоров – закаляйся» (как с пользой провести летний оздоровительный период).
Июль	Памятка «Как научить ребенка плавать».
Август	Памятка «В поход всей семьей» (советы бывалого туриста).
В течение года	Индивидуальное консультирование (по запросам родителей).

**Перспективное планирование занятий на прогулке в средней, старшей,
подготовительной группе**

Сентябрь	Средняя группа
1 неделя	«Не пропусти мяч» прокатывание мяча, «Не задень» прыжки на двух ногах между предметами « Найди себе пару»
2 неделя	«Прокати обруч», «Прыжки вдоль дорожки» П/и: «Кто быстрее».
3 неделя	Перебрасывание мяча в парах, «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай», «У медведя во бору», «Пробеги тихо».
4 неделя	«Перебрось-поймай» способом двумя руками снизу, «Успей поймать» перебрасывание мяча в 3-4 кругах, «Вдоль дорожки» прыжки на двух ногах S- 3м, П/и: «Огуречик, огуречик», «Найди себе пару»
Октябрь	«Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли» П/и: «Найди свой цвет», «Ловишки- перебежки», «Кот и мыши», «Найди себе пару».
1 неделя	
2 неделя	«Прокати обруч», «Прыжки вдоль дорожки», П/и: «Кто быстрее».
3 неделя	Перебрасывание мяча в парах, «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай», «У медведя во бору», «Пробеги тихо».
4 неделя	«Перебрось-поймай» способом двумя руками снизу, «Успей поймать» перебрасывание мяча в 3-4 кругах, «Вдоль дорожки» прыжки на двух ногах S- 3м, П/и: «Огуречик, огуречик», «Найди себе пару».
Ноябрь	Ходьба и бег между предметов, «Не попадись», прыжки в круг и из круга на одной ножке, «Поймай мяч» перебрасывание мячей в парах с отскоком от земли, П.и: «Кролики».
1 неделя	
2 неделя	П/и : «Не попадись» прыжки в круг из круга по мере приближения, водящего.«Догони мяч » прокатывание мяча в даль и бег за ним. «Найди себе пару», П/и «Самолеты».
3 неделя	«Не задень» ходьба между предметами , поставленными в шахматном порядке. «Передай мяч» передача мяча по кругу в разных направлениях, «Догони пару» дети первой шеренги догоняют детей второй шеренги (s-1метр).

4 неделя	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, «Не урони мешочек» прыжки с мешочком, зажатым между колен, «Кто дальше бросит» метание мешочков на дальность, «Птичка и кошка».
Декабрь 1 неделя	Ходьба в колонне между сооружениями из снега. «Веселые снежинки» кружение по площадке с остановкой на сигнал. «Кто быстрее до снеговика» бег со снежками до снеговика. «Кто дальше бросит», бросок снежков вдаль.
2 неделя	Ходьба в колонне между сооружениями из снега. И/у: «На саночках», «Найди себе пару», «Зайцы и волк».
3 неделя	Ходьба в колонне по одному скользящим шагом (Имитация ходьбы на лыжах), И/у: «Кто дальше »бросок снежка на дальность. «Снежная карусель», Ходьба обычная между постройками, «лошадки», «Кот и мыши».
4 неделя	«Перебрось-поймай» способом двумя руками снизу, «Успей поймать» перебрасывание мяча в 3-4 кругах, «Вдоль дорожки» прыжки на двух ногах S- 3м, П/и: «Огуречик, огуречик», «Найди себе пару».
Январь 3 неделя	Ходьба до снежной бабы, прыжки в чередовании с ходьбой. Ходьба по извилистой дорожке. Построение снежной крепости. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», «Птицы в гнездышке», «Найди себе пару».
4 неделя	Игровые упражнения вокруг снежной бабы. (ходьба и прыжки в круг из круга). «Перепрыгни – не задень» перепрыгивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на саночках. Повтор игровых упражнений, которые предлагались на предыдущих неделях.
Февраль 1 неделя	Ходьба вокруг санок, бег змейкой между санками. «Добрось до кегли», метание снежков с целью сбить кегли. «Котята и щенята».
2 неделя	Игровое упражнение «Метелица», ходьба в колонне не разрывая цепочки. «Покружились» кружение в парах в разные стороны. «Кто дальше бросит » метание снежков на дальность. Катание друг друга на санках.

3 неделя	<p>Лепка снеговиков.</p> <p>«Кто дальше» метание снежков шеренгами</p> <p>«Найдем Снегурочку» на участке прячется кукла Снегурочка, дети ее ищут.</p> <p>Хоровод вокруг куклы.</p> <p>Катание на санках с горки.</p> <p>Ходьба между постройками.</p>
4 неделя	<p>Ходьба по снежному валу.</p> <p>И/у: «Точно в цель» метание снежков в цель, стараясь сбить кегли на снежном валу.</p> <p>«Туннель» дети встают парами и изображают туннель, остальная половина поезд, который движется в туннель.</p> <p>«Найдем зайку».</p>
Март 1 неделя	<p>Построение в шеренгу. «Ловишки - перебежки» дети перебегают на другую сторону площадки (шеренгами), увертываясь от ловишки.</p> <p>«Сбей кеглю»,</p> <p>«Быстрые и ловкие, с кеглями , каждый раз убирая по одной.</p> <p>«Перелет птиц»</p>
2 неделя	<p>Ходьба с перепрыгиванием через предметы.</p> <p>«Лошадки»,</p> <p>«Бездомный заяц»,</p> <p>«Зайка беленький сидит».</p>
3 неделя	<p>Ходьба и бег между предметами, стоящими на расстоянии 30 см.</p> <p>«На одной ножке вдоль дорожки»,</p> <p>«Побеги тихо»,</p> <p>«Найди пару»,</p> <p>«Ловишки».</p>
4 неделя	<p>Ходьба мелким и широким шагом.</p> <p>«Перепрыгни ручеек»,</p> <p>«Бег по дорожке»,</p> <p>«Ловкие ребята».</p> <p>«Охотники и зайцы».</p>
Апрель 1 неделя	<p>Ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне.</p> <p>«Сбей кеглю»,</p> <p>Катание на самокате по дорожкам.</p> <p>«Пробеги тихо».</p>
2 неделя	<p>Ходьба в колонне по одному, с поворотом кругом.</p> <p>«По дорожке»,</p> <p>«Не задень» лазанье под дугу (h- 50 см),</p> <p>«Перепрыгни - не задень» прыжки через бруски.</p> <p>«Совушка».</p>

	Ходьба в колонне по одному, игровое упражнение «Аисты и лягушки»,
3 неделя	«Успей поймать» перебрасывание мяча одной рукой, а ловля двумя. «Подбрось- поймай» броски мяча вверх и ловля его двумя руками
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в равновесии;
4 неделя	повторить упражнения в прыжках, «Лохматый пес».
Май 1 неделя	Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски, бег врассыпную, «Достань бубен», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень», «Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый».
2 неделя	И/у: «Попади в корзину», метание мешочков в корзину (s-2метра), «Подбрось - поймай» упражнения с мячом, «Удочка» перепрыгивание через веревку.
3 неделя	Ходьба обычная, перестроение в пары, бег обычный, «Не урони» отбивание мяча о пол одной рукой, ловля двумя руками, «Бегом по дорожке» бег между шнурами, «Пробеги тихо».
4 неделя	«Подбрось - поймай» упражнения с мячом, «Кто быстрее по дорожке» прыжки на одной ноге попеременно. «Угадай, кто позвал».

Старшая группа	
Сентябрь 1 неделя	Ходьба обычная в колонне по одному, «Быстро в колонну» построение по сигналу в колонну, «Пингвины» прыжки с мешочком, зажатым между колен, «Не промахнись» броски мешочка в обручи (S- 2.5метра), «По мостику» ходьба по узкой дорожке (15-20 см), «Ловишки с лентами», Игра м/п.: «У кого мяч».
2 неделя	Ходьба в колонне по одному, между предметами, бег обычный, бег в рассыпную, «Передай мяч » передача мяча в колоннах разными способам,. «Не задень» бег между кеглями, «Мы веселые ребята».
3 неделя	Ходьба в колонне по одному на носках, бег продолжительность до 1 мин. «Не попадись» прыжки на двух ногах в круг из круга, «Не потеряй» передача мяча в парах с отскоком о землю. «Быстро возьми» с предметами, кто быстрее схватит предмет.
4 неделя	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, продолжительность до 1 мин. «Поймай мяч» передача мяча в двойках, в середине ловишка мяча. «Будь ловким» прыжки между кеглями по узкой дорожке. «Найди свой цвет» с цветными кеглями. «Мы веселые ребята».
Октябрь 1 неделя	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, бег продолжительность до 1 мин. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Передача мяча в парах правой и левой ногой. «Не попадись прыжки в круг из круга по мере приближения водящих», «Найди и промолчи».
2 неделя	Построение в колонну по одному, ходьба обычная, переход на бег продолжительностью до 1 мин. «Проведи мяч » баскетбольный вариант, «Мяч водящему», перебрасывание мяча в кругу. «Не попадись».
3 неделя	Ходьба обычная с перешагиванием через предметы, бег, бег с перепрыгиванием через предметы. «Пас друг другу», «Будь ловким» прыжки между предметами, «Удочка».
4 неделя	Ходьба в колонне по одному, «змейкой», бег продолжительность до 1.5 мин. «Посадка картофеля» первые участники сажают, вторые собирают. «Попади в корзину», «Проведи мяч» ведение мяча одной рукой. «Ловишки -перебежки», «Затейники».

Ноябрь 1 неделя	Ходьба обычная, с остановкой на сигнал. Бег продолжительностью до 1 мин. «Передай мяч» работа с мячами в парах. «Передача в парах» третий ловишка, забрать мяч. «Не задень» бег между предметами. «Мышеловка».
2 неделя	Ходьба обычная с перешагиванием, с остановкой на сигнал «Мяч водящему» переброска мячей водящим каждому в колонне, перебросил в конец команды. «Ловишки», «Затейники».
3 неделя	Ходьба обычная «Перебрось- поймай» в колоннах, «Перепрыгни – не задень» перепрыгивание через шнур правым и левым боком. «Ловишки парами», «Бездомный заяц!» «Летает не летает».
4 неделя	Ходьба обычная, между предметами, с перешагиванием, бег с перепрыгиванием. «Ловишки - перебежки», «Удочка», «Подбрось- помай».
Декабрь 1 неделя	Ходьба обычная, между снежными постройками, бег обычный, в рассыпную. «Кто дальше бросит », метание снежков на дальность. (от 5 до 10 метров), «Не задень» пройти между кеглями и не задеть (s-50 см), «Мороз Красный нос» «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».
2 неделя	Ходьба обычная, между снежными постройками, «Метко в цель» метание в вертикальную цель (s-3метра) «Кто скорее до снеговика» прыжки на двух ногах, «Пройдем по мостику» ходьба по снежному буму, «Мороз Красный нос».
3 неделя	Ходьба обычная, ходьба на лыжах - скольжение, заготовка снежков, метание снежков, стараясь сбить кегли. «Охотники и зайцы» в круг, прыжки в круг из круга через снежки, «Летает – не летает».
4 неделя	Ходьба обычная, скользящие упражнения на лыжах, игровые упражнения с шайбой и клюшкой, «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».

<p>Январь</p> <p>3 неделя</p>	<p>Построение в колонну, ходьба и бег между снежными постройками. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Катание на санках. «Кто быстрее» прыжки до снежков, поднять снежок высоко вверх. «Пробеги – не задень» пробежать между предметов. «Найдем зайца».</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции. «Пробеги – не задень» бег между предметами. «Кто дальше бросит». «Мороз Красный нос». Ходьба «змейкой» между предметами. «Хитрая лиса».</p>
<p>Февраль</p> <p>1 неделя</p>	<p>«Охотники и зайцы», Лыжная подготовка: скольжение, повороты. Игровые упражнения: «Точный пас» перебрасывание шайбы друг другу, друг друга на санках, П/и: «Мороз Красный нос».</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Построение в одну шеренгу, ходьба в колонне по одному. Выполнение приставных шагов вправо и влево, повороты направо и налево на лыжах, ходьба по лыжне скользящим шагом. «Кто дальше» метание снежков на дальность. «Кто быстрее» бег на скорость кто быстрее до кубиков. «Мышеловка».</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Построение в колонну, круг, ходьба, взявшись за руки с изменением темпа и направления. «Точно в круг» метание снежков в обручи. «Кто дальше» метание снежков на дальность, «Ловишки», «Гуси-лебеди».</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Ходьба обычная, с заданиями, «Гонки санок» несколько участников стартуют одновременно, «Не попадись» в круг. Дети прыгают в круг из круга, несколько ловишек пытаются «заморозить», «Ловишки-перебежки».</p>
<p>Март</p> <p>1 неделя</p>	<p>Построение в колонну, ходьба и бег между постройками. «Пас точно на клюшку» передача шайбы скользящими движениями друг другу. «Проведи – не задень» ведение шайбы клюшкой между кеглями. «Горелки», «Летает – не летает».</p>

2 неделя	Построение в колонну, ходьба друг за другом с переходом на бег до 30 сек. «Ловкие ребята» дойти, подбрасывая мяч вверх до кегли, кто быстрее двойками. «Кто быстрее» эстафета с прыжками. «Карусель».
3 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании. Эстафета с мячом «Быстро передай», «Стоп», «Удочка», Игра малой подвижности «Узнай по голосу».
4 неделя	Ходьба и бег в колонне друг за другом. Бег шеренгами наперегонки. «Пробеги - не задень» бег «змейкой» между кеглями, «Не оставайся на полу», «Удочка».
Апрель 1 неделя	Ходьба и бег в чередовании (10 по 10), «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне» (разными способами), «Горелки», «Караси и щука».
2 неделя	Ходьба между предметами, бег в умеренном темпе до 1,5 мин., «Пройди-не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка?», «Кто ушел?».
3 неделя	«Перебежки», «Кто быстрее?» бег с мячом и забрасыванием его в корзину, «Мяч в кругу», «Карусель».
4 неделя	Ходьба и бег «змейкой», бег с ускорением, «Сбей кеглю», «Пробеги не задень», «С кочки на кочку».
Май 1 неделя	Ходьба в колонне, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. «Проведи мяч» ведение мяча между кеглями. «Пас друг другу» передача мяча в парах. «Мышеловка» «Гуси - лебеди», «Что изменилось?».

2 неделя	<p>Ходьба в колонне, между предметами, бег до 1,5 мин.</p> <p>«Прокати – не урони» прокатывание обручей.</p> <p>«Кто быстрее» прыжки с продвижением вперед.</p> <p>«Забрось в кольцо».</p> <p>«Совушка».</p>
3 неделя	<p>Ходьба и бег в колонне, с перешагиванием через предметы.</p> <p>«Кто быстрее» бег 2 шеренгами.</p> <p>«Ловкие ребята» прыжки в обручи, разложенные в шахматном порядке без пауз и остановок.</p> <p>«Мышеловка», эстафета с мячом.</p>
4 неделя	<p>Ходьба в колонне по одному, с изменением темпа движений, по сигналу воспитателя сделать фигуру. Бег обычный.</p> <p>«Мяч водящему» пасы мячом в малых кругах. Эстафета с мячом - передача мяча в колоннах разными способами.</p> <p>«Не оставайся на земле».</p>

<p>Сентябрь</p> <p>1 неделя</p>	<p align="center">Подготовительная группа</p> <p>Построение в шеренги. Бег шеренгами. Ходьба в колонне по одному. «Ловкие ребята» броски мяча вверх в тройках. «Пингины» прыжки с мешочками, зажатыми между колен. «Догони свою пару». «Вершки и корешки».</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Ходьба в колонне по одному ходьба и бег между предметами, змейкой ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал. «Быстро встань в колонну» с помощью цветных кубиков. «Прокати обруч, «Совушка», «Карлики и великаны».</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Ходьба обычная, ходьба и бег в чередовании, между предметами. «Быстро передай» передача мяча в колоннах разными способами. «Пройди – не задень» ходьба через стойки. «Летает – не летает», «Совушка».</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Ходьба с различным положением рук. Бег продолжительность до 1 мин. «Прыжки по круг» на правой и левой ноге. «Проведи мяч» ведение мяча между кеглями. «Круговая лапта» игрокам в кругу необходимо осалить тех, кто стоит в кругу. «Фигура».</p>
<p>Октябрь</p> <p>1 неделя</p>	<p>Ходьба с ускорением и замедлением темпа. Бег с перепрыгиванием через бруски. «Перебрось - поймай» перебрасывание мячей в шеренгах с отскоком от земли.) (s-4 метра) «Не попадись» прыжки в круг из круга по мере приближения водящих, которые стоят в кругу. «Фигуры»</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Ходьба колонне, перестроение в две колонны, бег в среднем темпе до 1.5 мин. «Кто самый меткий» метание мешочка в цель (обруч)(s-4 метра). «Перепрыгни – не задень» прыжки через веревку (s- 20 см. от земли). «Совушка». «Эхо».</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения, бег с перепрыгиванием через предметы. «Успей выбежать» дети по кругу двигаются вправо и влево, в центре круга 4-5 детей. После команды «Стой» дети поднимают руки и считают до 3. Дети выбегают из центра. «Мяч водящему» передача мяча в колоннах разными способами. «Не попадись», прыжки в круг из круга по мере приближения водящих, которые стоят в кругу.</p>

4 неделя	<p>Ходьба с остановкой по сигналу, бег до 2 мин.</p> <p>«Удочка» прыжки через веревку, раскрученную взрослым.</p> <p>«Не попадись» прыжки в круг из круга по мере приближения водящих, которые стоят в кругу.</p> <p>«Ловишки с лентами».</p>
Ноябрь 1 неделя	<p>Ходьба между предметами, с перешагиванием, бег с перепрыгиванием.</p> <p>Передача мяча в парах ногами.</p> <p>«Будь ловким » прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>«Мышеловка».</p> <p>Игра «Затейники».</p>
2 неделя	<p>Ходьба в колонне, с заданием принять позу животного,</p> <p>Бег с перепрыгиванием через предметы.</p> <p>«Передай мяч » в кругах,</p> <p>«Не задень» движение между предметами.</p> <p>«Затейники».</p> <p>Игра «Фигуры».</p>
3 неделя	<p>Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, широким шагом, мелким шагом, бег врассыпную.</p> <p>«Передача мяча» в парах ногами.</p> <p>« По местам» в кругу с предметами, педагог постоянно убирает один предмет.</p>
4 неделя	<p>Ходьба с изменением направления, по сигналу повороты- прыжки направо, (налево).</p> <p>«Передай мяч» в колоннах.</p> <p>«С кочки на кочку» по обручам в шахматном порядке.</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>По желанию детей.</p>
Декабрь 1 неделя	<p>Ходьба обычная, имитационная ходьба, бег продолжительность до 1.5 мин.</p> <p>«Пройди – не задень» ходьба между предметами (кегли) S- 40 см.</p> <p>Эстафета с мячом.</p> <p>«Хитрая лиса»,</p> <p>«Совушка».</p>
2 неделя	<p>Ходьба в колонне, упражнение на равновесие снежинки - кружение и стойка на одной ноге. Бег врассыпную.</p> <p>«Пройди – не урони» ходьба змейкой.</p> <p>«Из кружка в кружок» прыжки по обручам.</p> <p>«Тише едешь, дальше будешь стоп».</p> <p>«Эхо!»</p>
3 неделя	<p>Ходьба в колонне по одному, с заданиями, с принятием позы по сигналу, с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>«Пас на ходу» перебрасывание мяча в паре и в движении.</p> <p>«Кто быстрее» прыжки на двух ногах до предмета (2 команды.)</p> <p>«Передай мяч».</p>

4 неделя	<p>Ходьба обычная, между снежными постройками.</p> <p>«Точный пас» перебрасывание шайбы клюшками в парах.(s- 2-2.5 метра).</p> <p>«Кто дальше бросит », метание снежков на дальность.</p> <p>«Хитрая лиса»,</p> <p>«Эхо»,</p> <p>«Два Мороза».</p>
Январь 3 неделя	<p>Упр. «Между санками»с изменением направления движения,</p> <p>«Кто быстрее?»,</p> <p>«Проскользи не упади»,</p> <p>«Два Мороза»,</p> <p>«Поезд», катание на санках.</p>
4 неделя	<p>Ходьба и бег между снежками.</p> <p>«Хоккеисты» ведение шайбы до фишки,</p> <p>«По местам» с санками,</p> <p>«Веселые воробышки»,</p> <p>«Два Мороза».</p>
Февраль 1 неделя	<p>«Быстро по местам» с санками,</p> <p>«Точная подача» пасы шайбы клюшкой,</p> <p>«Попрыгунчики»,</p> <p>«Два Мороза».</p>
2 неделя	<p>«Фигуры»,</p> <p>«Гонки санок»,</p> <p>«Пас на клюшку»,</p> <p>«Затейники».</p> <p>«Поезд».</p>
3 неделя	<p>«Снежинки»,</p> <p>«Гонка санок»,</p> <p>«Загони шайбу»,</p> <p>«Карусель».</p>
4 неделя	<p>«Найди свой цвет», «Попади в цель» метание снежков в цель,</p> <p>«Не попадись»,</p> <p>«Белые медведи»,</p> <p>Эстафеты с санками,</p> <p>«Затейники».</p>
Март 1 неделя	<p>Ходьба и бег разных видов.</p> <p>«Бегуны» бег шеренгами.</p> <p>«Лягушки в болоте»,</p> <p>«Мяч водящему» в колоннах. Первый поймал - присел.</p> <p>«Совушка».</p> <p>«Ключи»,</p> <p>«Горелки».</p>

2 неделя	<p>Ходьба и бег в колонне. «Мы - веселые ребята». «Охотники и утки» с мячом, «Затейники», «Тихо-громко» с предметом. Водящий должен найти предмет по хлопкам.</p>
3 неделя	<p>«Кто скорее до мяча» движение шеренгами, кто быстрее. «Пас ногой» пасы ногами в малых кругах. «Ловкие зайчата» прыжки, перепрыгивая шнур, кто быстрее в паре до предмета, «Волк во рву», «Горелки».</p>
4 неделя	<p>Построение в шеренгу. «Салки - перебежки» двумя шеренгами, первые убегают, вторые догоняют. «Передача мяча в колонне», «Совушка», «Удочка», «Горелки».</p>
Апрель 1 неделя	<p>Игровое упражнение «Быстро в шеренги» построение в три шеренги на скорость. «Перешагни – не задень» перешагивание через предметы. «С кочки на кочку» прыжки поточным способом из обруча в обруч в шахматном порядке. «Хитрая лиса», «Охотник и утки», «Гномы и великаны».</p>
2 неделя	<p>Ходьба и бег в колонне. «Перебежки» бег шеренгами на скорость. «Пройди – не задень» ходьба и бег меду кеглями на носочках, сохраняя осанку. «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой» в парах с мячом. «Поймай мяч» тройками, двое перебрасываю, третий ловит. «Мышеловка».</p>
3 неделя	<p>Ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение «Ров справа, слева». «Передача мяча в колонне». Метание мешочка на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте. «Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко».</p>

4 неделя	<p>Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. Игр. упр. «Догони пару». «Камень, ножницы, бумага».</p>
Май 1 неделя	<p>Ходьба в колонне по одному, с переходом на бег до 2 мин. «Чей отряд быстрее переправится», «Кто быстрее», «Пас на ходу» передача мяча в парах в движении (s-10метров), Прыжки через короткую скакалку. Элементы футбола - передача мяча ногами. Игры по желанию детей.</p>
2 неделя	<p>Ходьба обычная, с высоким подниманием колен (петушки), мелким, семенящим шагом, бег обычный. «Ловкие прыгуны» прыжки из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке. «Проведи мяч» ведение мяча «змейкой» между кубиками. «Пас друг другу», прыжки через короткую скакалку. «Горелки», «Летает – не летает».</p>
3 неделя	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами. «Мяч водящему» с мячом передача мяча в малых кругах. «Кто скорее до кегли» прыжки через шнур правым и левым боком. Индивидуальные игры с мячом. «Горелки», «Воробьи и кошка».</p>
4 неделя	<p>Построение в три колонны по цветным кубикам. «По местам» дети разбегаются и на сигнал строятся в колонны. «Кто быстрее» передача мяча в колоннах снизу между ног. «Пас ногой» передача мяча в парах. «Кто выше прыгнет» прыжки через короткую скакалку. «Не оставайся на земле», игры по желанию детей.</p>

Комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Средняя группа

сентябрь

	1 неделя		2 неделя	
Темы	«Мы пришли в детский сад»		«Город, в котором я живу»	
Задачи	Познакомить детей со спортивным залом (где живут спортивные игрушки: мячи, обручи, скакалки и т. д.) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.		Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, закреплять умение ползать на четвереньках по прямой.	
Вводная часть	С помощью игрового персонажа зайчика Степашки-построение друг за другом, ходьба колонной по одному за Степашкой в обход по залу. Ходьба на носках, обычная ходьба. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Для того чтобы ходьба колонной по одному не переходила в ходьбу по кругу, целесообразно по углам зала поставить ориентиры – кубики, кегли, набивные мячи.		Ходьба, ходьба на носках, с высоким подниманием бедра (лошадки). Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в круг.	
ОРУ	Комплекс №2			
ОВД	1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное – не наступать на шнуры. 2. Прыжки – подпрыгивание на	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3–4 раза. 2. Прыжки на двух ногах,	1. Прыжки «Достань до предмета» – подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3–4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3–4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ	1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». (3–4 раза по 5-6 прыжков). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10–15 раз каждой группой.

	двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3–4 раза)	продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3–4 м. Повторить 2 раза.	– стойка на коленях, сидя на пятках (10–12 раз для каждой группы)	3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир – кубик, мяч).
П/и	«Найди себе пару» (В паре дети знакомятся и называют свое имя).		«Найди свой дом». (1-этажный, 2-этажный, 3-этажный дома).	
Закл. часть	«Прогулка со Степашкой по спортзалу». Дети ходят со Степашкой по залу, смотрят, где расположены спортивные пособия и рассуждают для чего они нужны и что с ними можно делать.		Ходьба в колонне по одному за инструктором между «домами».	

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Моя семья»		«Это я»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2–3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, в подлезании под шнур, не касаясь руками пола.		Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазании под шнур, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх.	
Вводная часть	Ходьба в колонне, ходьба на носках, пятках. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями (ширина 20 см.), бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании с ходьбой между линиями). Перестроение в круг.		Ходьба в колонне, ходьба «высокий», «низкий», ходьба. На сигнал: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик!», а затем продолжить ходьбу, бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Перестроение в круг.	
ОРУ	Комплекс №3 с мячом.			
ОВД	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз). Дети ловят мяч произвольно.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8—10 раз).	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3– 4 кубика или 3 набивных

	<p>м. Каждая группа прокатывает мяч 10–12 раз.</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p>	<p>2. Лазанье под дугу (3–4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3–4 м.</p>	<p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3–4 раза)</p>	<p>мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2–3 раза.</p>
П/и	«Всей семьей на карусель».		Подвижная игра «Самолеты».	
Закл. Часть	Пальчиковая гим-ка «Моя семья»		Игра малой подвижности «Рука, спина, голова ...».	

Октябрь

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Домашние животные»	«Осень к нам пришла»
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры «петушок» (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала-шнуры для	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе врассыпную. На следующую команду: «По местам!» – дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба на носках, по-медвежьи. Бег

	перешагивания, а по другой - для перепрыгивания. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2–3 раза.		в рассыпную. Построение в три колонны	
ОРУ	Комплекс №4 (с косичками).			
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3–4 раза).</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3–4 раза)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p>	<p>1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2–3 раза).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (10–12 раз)</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3–4 раза).</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4–5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.</p>

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Фрукты и овощи»	«Лес»
Задачи	Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе «змейкой» между предметами; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при

		ходьбе на уменьшенной площади опоры.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, в полуприседе. Ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба на носках, пятках, «лошадки». Ходьба «змейкой» между деревьями. Бег в колонне по одному.		
ОРУ	Комплекс №5(с кирпичиком из Лего)			
ОВД	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза).</p> <p>2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3–4 раза)</p>	<p>1. Лазанье под дугу (4–5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 4–5 линий (3–4 раза).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2–3 обручах большого диаметра).</p>	<p>1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3–4 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3–4 раза)</p> <p>. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4–5 штук), положенными в две линии (3–4 раза)</p>	<p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3–4 раза).</p> <p>2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2–3 раза).</p>
П/и	Подвижная игра «Собери урожай». (Девочки собирают фрукты в одну корзину, а мальчики – овощи в другую корзину)		Подвижная игра «У медведя во бору».	
Закл. часть	Разбираем урожай из корзин, проверяем правильность сбора. С урожаяем уходим в группу.		Игра «Найди грибок и промолчи».	

ноябрь

1 неделя	2 неделя
----------	----------

Темы	"Птицы и животные наших лесов"		"Дружба"	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.		Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом по сигналу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча, развивать мелкую моторику.	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, «цапля», «по-медвежьи». Бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2–3 раза.		Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, пятках и внешней стороне стопы. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Переход на обычную ходьбу	
ОРУ	Комплекс №6			
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2–3 раза).</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3–4 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3–4 раза).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20–25 см) по 5–6 раз подряд в произвольном темпе.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий (шнуров), повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях), 10–12 раз.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2–3 раза. (Внимание – энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.)</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p>
П/и	Подвижная игра «Зайцы и волк».		Подвижная игра «Самолеты».	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Кого не стало?» (Выкладываются картинки с животными. Дети закрывают глаза, а инструктор убирает 1 картинку. Дети открыв глаза, отгадывают, какой картинке не стало).		«Пальчики».	

	3 неделя		4 неделя	
Темы	"Что из чего?"		"Безопасность" "Быть здоровыми хотим"	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках, укреплять мышцы позвоночника .		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, формировать навык правильной осанки.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе (лошадки), на ладонях и коленях (собачки); переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.		Ходьба, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, «по-гусиному»; ходьба и бег врассыпную – по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2–3 раза)	
ОРУ	Комплекс №7			
ОВД	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10–12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10–12 раз).</p> <p>2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным – на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p>

				3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).
П/и	Подвижная игра «Лиса и куры»		Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».	
Закл. часть	«Колобок»		«Ходим в шляпах» (по представлению).	

декабрь

	1 неделя		2 неделя	
Темы	«Транспорт»		"Зимушка - зима"	
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие		Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	
Вводная часть	Ходьба , обозначая повороты на углах зала (ориентиры – кубики или кегли),корректирующая ходьба, бег-подскоки, «лошадки», «по-гусиному», бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.		Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как был назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному	
ОРУ	Комплекс №8 (с мешочком)			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза.	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза).	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6–8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч).

	2. Прыжки через 4–5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4–5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза		3. Бег по дорожке (ширина 20 см).
П/и	Подвижная игра «Цветные автомобили».		Подвижная игра «Снежинки и ветер». Дети бегают в рассыпную по залу, по сигналу «Ветер!» - дети собираются в 3-4 «сугроба», по сигналу «Вьюга» - дети разбегаются и бегут за черту, а «вьюга» старается догнать ребят.	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Стоп!».		«Игра со снежком». Дети стоят по кругу. Тот, кому инструктор передает «снежок», должен изменить зимнее слово и произнести его ласково. Например: снег-снежок, лед-ледок, ветер-ветерок, зима-зимушка, сани-саночки.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Путешествия»	«Сказки»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животe; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, бег в рассыпную по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, ходьба «гномики», «пингвины», бег боком приставным шагом.	Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, бег «змейкой», по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба правым и левым боком, спиной вперед, бег парами в колонне.

ОРУ	Комплекс №9.			
ОВД	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ – двумя руками снизу) (по 8—10 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза)</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи». Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2–3 шагов ребенка).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2–3 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза</p>
П/и	Подвижная игра «Зайцы и волк»		<p>Подвижная игра «Бабка - Ежка». Инструктор говорит слова:</p> <p>На краю лесной опушки Живет вредная старушка. На метле она летает И детей за нос хватает. Дети убегают на другую сторону зала, а Баба-ежка догоняет детей.</p>	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».		«У волшебного пруда». Дети идут друг за другом и говорят: Тишина у волшебного пруда,	

		<p>Не колышется вода.</p> <p>Не шумите, камыши,</p> <p>Засыпайте, малыши.</p> <p>На последнее слово дети останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза.</p>
--	--	---

январь

	3 неделя	4 неделя
Темы	"Народная игрушка"	«Зима в лесу»
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен ; закреплять мягкое приземление в прыжках с продвижением вперед, развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. Инструктор ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба «лошадки», «пингвины», бег подскоками.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2–3 смены ведущего). Ходьба корр., легкий бег, бег спиной вперед. Ходьба «лошадки», «по медвежьей», в полуприседе, бег, прыжки на двух ногах с продвижением вперед «зайчики», ходьба. Дыхательное упр-е «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены. На вдох дети поднимают крылья через стороны вверх, а на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку» и хлопают крыльями по бедрам.
ОРУ	Комплекс №10.	

ОВД	<p>1. Отбивание мяча о пол (1 – 12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2–3 раза).</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8—10 раз)</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни («помедвежь») на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. от уровня пола.</p>	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза)</p>
П/и	Подвижная игра «Лошадки».		Подвижная игра «Кто быстрее прокатит снежный ком?» (2 команды).	
Закл. часть	«Найди игрушку»		«Тишина у пруда»	

февраль

	1 неделя	2 неделя
Темы	"Школа этикета"	"Мир театра"
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; закрепить умение детей использовать взмах рук для увеличения силы толчка в прыжках через бруски, укреплять мышечный корсет спины.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Укреплять свод стопы.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, корр. ходьба, бег между расставленными в одну линию предметами, 5–6 штук (кегли	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» – остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и

	поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба «пингвины», «по-гусиному». Бег, боковой галоп правым и левым боком. Построение в три колонны.	некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» – дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег в рассыпную по всему залу, корр. ходьба, бег, бег с высоким подниманием коленей.		
ОРУ	Комплекс №11 (с мячом).			
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). (10–12 раз).</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5–6 обручей) на двух ногах, 3–4 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3–4 раза.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5–6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ – стойка на коленях (10–12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании обычной ходьбой.</p>
П/и	Подвижная игра «Котята и щенята».		Подвижная игра «Репка».	
Закл. Часть	«Ходим в шляпах»		«Пианист». Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Дети выполняют имитирующие движения пальцами ног - игру на пианино.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Люди смелых профессий»	« Одежда»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами;	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;

	закреплять согласованность движений рук и ног в прыжках, в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	повторить ползание в прямом направлении, развивать координацию движений в упр-и на равновесие, в прыжках на одной ноге учить энергично взмахивать руками.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, переход на бег врассыпную. Ходьба «лошадки», «паучок», «пингвины», бег, прыжки с продвижением вперед ноги вместе - ноги врозь, ходьба с разным положением рук. Дых. упр-е на звук: «ш-ш-ш».	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег врассыпную по всему залу, корр. ходьба, бег подскоками, перестроение в 2 звена.		
ОРУ	Комплекс №12.			
ОВД	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (10–12 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ – от плеча) (5–6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2–3 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2–3 раза.</p>

П/и	Подвижная игра «Самолеты».	Подвижная игра «Мы веселые ребята».
Закл. Часть	«Запретное движение»	«Кто ушел?»

март

	1 неделя		2 неделя	
Темы	"Маму я свою люблю" Профессии наших мам		"Весна пришла"	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; закреплять умение следить за осанкой в упражнении на равновесие, в согласованности движений рук и ног в прыжках.		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; закреплять умение выполнять правильно толчок и приземление на всю стопу в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку регулировать силу броска.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег, бег с высоким подниманием коленей. Корр.ходьба ,в полуприседе, «помедвежь». Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» – дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» – ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег «змейкой».	
ОРУ	Комплекс №13(с обручем).			
ОВД	1. Ходьба на носках между 4–5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2–3 раза.	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места (10–12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8—10 раз).	1. Прыжки в длину с места (4–5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5–6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8—10 раз).

П/и	Подвижная игра «Автомобили».	Подвижная игра «Бездомный заяц».
Закл. часть	Игра «Ласковые слова о маме». Дети стоят по кругу, инструктор с мячом в середине. Инструктор бросает мяч ребенку, тот называет ласковое слово о мамах и бросает мяч назад.	«Найдем, где спит медведь». Дети ищут спрятанного медведя и будят его от зимней спячки.

	3 неделя		4 неделя	
Темы	"Разговор о правильном питании»		« Вода и жители водоемов»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу спиной вперед; повторить прокатывание мяча между предметами; развивать силу мышц рук при ползании на животе по скамейке, развивать координацию движений, расширить знания детей о полезной и вредной пище. ..		Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; закреплять умение делать правильный захват руками при лазании по гимнастической стенке, повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках, развивать жизненную емкость легких. Формировать правильную осанку.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, бег по кругу спиной вперед. Ходьба в полуприседе, руки на коленях, «по-медвежьи», бег, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба, дых. упр-е (стоя, ладонь на животе, вдох-живот выпятить вперед, задержать дыхание, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука «с»).		Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, бег в рассыпную с остановкой по сигнал, ходьба «по-гусиному», «пингвины», бег с высоким подниманием коленей, легкий бег. Дых. упр-е»: детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой (задержать дыхание) и долго не «выныривать».	
ОРУ	Комплекс №14.			
ОВД	1. Прокатывание мяча между предметами (2–3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5–6 шнуров, положенных в одну линию.	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).

		скамейке с мешочком на голове.		3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.
П/и	Подвижная игра «Мы веселые ребята».		Подвижная игра «Рыбак и рыбки». (по типу «ловишек»)	
Закл. часть	«Полезное-вредное»		Игра малой подвижности «Морская звезда». Лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы - морская звезда! Покачайтесь на волнах.	

апрель

	1 неделя	2 неделя
Темы	"Птицы"	«Космос»
Задачи	Закрепить ходьбу с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, развивать координацию движений в упражнении на равновесие, упражнять в мягком приземлении на 2 ноги в прыжках через препятствия, знакомить детей с траекторией полета мешочка в горизонтальную цель при метании снизу правой (левой) рукой.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение согласовывать движение рук и ног при метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, познакомить детей с отбиванием мяча мягкой ладонью.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала бруски 8—10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Ходьба, «пингвины», «по-гусиному», прыжки с продвижением	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу с поворотами в другую сторону «орбита». Боковой галоп правым и левым боком. Корр. ходьба, бег «змейкой».

	вперед «воробушки», легкий бег, ходьба.			
ОРУ	Комплекс №15 (с гимнастической палкой).			
ОВД	1. Равновесие— ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусьев 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5–6 брусьев. Повторить 2–3 раза.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2–3 раза. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	1. Прыжки в длину с места (5–6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раз).	1. Прыжки в длину с места – «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).
П/и	Подвижная игра «Перелет птиц».		Подвижная игра «Самолеты и космический корабль».	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Угадай, что за птица кричит и чьим голоском?»		Ходьба с разным положением рук.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	« Насекомые»	«День Земли»
Задачи	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать умение выполнять энергичный замах при метании на дальность, совершенствовать умение ползать по скамье с опорой на ладони и колени и с опорой на ладони и ступни , формировать правильную осанку.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; развивать функцию равновесия в ходьбе по доске, закреплять согласованность движений рук и ног в прыжках, координацию движений, укреплять мышцы туловища и конечностей.
Вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя:	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя:

часть	«Воробушки!» – дети прыгают на месте , продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – переходят на бег, помахая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба «муравьишки» (полуприсед), «паучок», бег подскоками.		«Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» – ходьба на носках семенящими шагами, «по медвежьи»; ходьба и бег враспынную. Корр. ходьба, бег, прыжки ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед. Дых. упр-е: « Подышим лесным воздухом».	
ОРУ	Комплекс №16.			
ОВД	1. Метание мешочков на дальность (6–8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5–6 плоских обручей); (2–3 раза).	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2–3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.
П/и	Подвижная игра «Поймай комара».		Подвижная игра «Птички и кошка».	
Закл. часть	Игра «Жучок на спине».		«Не урони». Стоя на четвереньках, с опорой на колени и ладони, на спине лежит мешочек, спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по залу враспынную, не уронив мешочек с песком.	

май

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Сделаем планету краше»	«День Победы. Давайте уважать старших»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в

	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; закрепить умение отталкиваться вперед-вверх в прыжках в длину с места, уметь регулировать силу толчка для прокатывания мяча «змейкой».	длину с места;развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием. Закреплять умение переносить центр тяжести с одной ноги на другую в метании мешочка на дальность. Развивать внимание.		
Вводная часть	Ходьба, перестроение парами, корр. ходьба в парах и бег парами, ходьба «лошадки», «кошки», «пингвины», бег с высоким подниманием коленей. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называетребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другойребенок ведет колонну (2–3 смены ведущего). Бег «змейкой». Ходьба по скамье по одной стороне зала, прыжки на двух ногах с продвижением вперед – на другой стороне зала. Ходьба, легкий бег.		
ОРУ	Комплекс №17.			
ОВД	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (расстояние между шнурами 30–40 см).</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами)«змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40–50 см) (6–8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>
П/и	Подвижная игра «Совушка».			Подвижная игра «Переправь донесение».
Закл.	«Море волнуется»			«Будь начеку!» (Под музыку дети идут друг за другом . На

Часть		остановку музыки – ведущий встает на одно колено. Остальные продолжают движение. На следующую остановку в музыке – идущий впереди также встает на одно колено и т.д., пока все дети не встанут на одно колено. Встают дети в обратном порядке, пока все дети не встанут с колен.
-------	--	--

	3 неделя	4 неделя		
Темы	«Вот и стали мы на год взрослей»	«Азбука экологической безопасности»		
Задачи	Учить детей метать в вертикальную цель, развивать силу мышц рук в ползании по скамейке на животе; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в умении приземляться четко боком к шнуру в прыжках справа и слева от шнура. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередующим шагом.		
Вводная часть	. Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» – дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя – ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному, корр. ходьба, боковой галоп правым и левым боком.		
ОРУ	Комплекс №17.			
ОВД	<p>1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ – от плеча) (3–4 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической</p>	<p><i>Основные виды движений.</i></p> <p>1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).</p> <p>3. Прыжки через короткую</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p>

	скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.	скакалку.	3 м) (2–3 раза).	
П/и	Подвижная игра «Кто быстрее расставит цифры в правильном порядке».(2 команды)		Подвижная игра «У медведя во бору».	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Найдем пропавшую цифру».		«Что лишнее в лесу?» Дети стоят по кругу, в центре инструктор с мячом. Бросая мяч ребенку, инструктор называет что может быть в лесу , а что лишнее. В зависимости от этого, ребенок ловит мяч или нет.	

Старшая группа

сентябрь

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Вот и лето прошло. День знаний»	«Мои путешествия»
Задачи	.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; закреплять умение мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед, развивать умение точно перебрасывать мяч друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. Закреплять перекрестную координацию в ползании на четвереньках между предметами.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, бег, корригирующая ходьба (на носках, пятках, внешней стороне стопы), бег врассыпную. Перестроение в колонну по два в движении.	Ходьба, «пингвины», «по-гусиному», бег между предметами («змейкой»), корригирующая ходьба, бег. Перестроение в колонну по два.
ОРУ	Комплекс №2	

ОВД	<p>1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кирпичики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м) (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м), бросая мяч друг другу снизу (10-12 раз).</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см. один от другого («змейкой»).</p> <p>3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах в высоту-упражнение «Достань до предмета». (5-6 раз).</p> <p>2. Броски малого мяча (6-8 см) вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин с переходом на спортивную ходьбу.</p>	<p>1.Прыжки в высоту с места-упр-е «Достань до предмета» (4-5 раз). Два подхода.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).</p>
П/и	«Мышеловка»		«Мы веселые ребята»	
Закл. часть	«Укого мяч?»		«Найди ракушку и промолчи»	
	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Мой город»		«Правила и безопасность дорожного движения»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, закреплять умение подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора, упражнять в пролезании в обруч боком, не задевая за его край, повторить упражнения в равновесии. Закрепить умение отталкиваться руками в прыжках с продвижением вперед.	
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному прыжком. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, корр. ходьба. Бег в колонне по одному до 1 мин., темп бега умеренный, переход на ходьбу.		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. По сигналу инструктора (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе (широкий шаг с перекатом с пятки на носок). Затем обычная ходьба. На частые удары в бубен, выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. Бег подскоками. Ходьба «по медвежьей», «по – гусиному», бег врассыпную.	

ОРУ	Комплекс №3			
ОВД	<p>1.Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2.Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).</p> <p>3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).</p>	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения - стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечья и колени (2-3 раза).</p> <p>3. .Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, спину держать прямо (2-3 раза).</p>	<p>1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз).</p> <p>2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через препятствие – бруски, сохраняя правильную осанку (2-3 раза).</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен («пингвины»), дистанция 3-4 м, повторить 2-3 раза.</p>	<p>1. Пролезание в обруч боком в плотной группировке (5-6 раз).</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через препятствие – бруски, с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 4 м (2-3 раза)</p>
П/и	«Кто быстрее построит дом?» (из мягких модулей). Эстафета.		«Светофор».	
Закл. часть	Ходьба в колонне по одному. (По улицам города).		«Назови вид транспорта». Дети в кругу, инструктор с мячом в центре. Водящий бросает мяч ребенку и говорит: «Воздух» (ребенок должен назвать любой вид воздушного транспорта – самолет, вертолет), «вода» (водный тран-т), «земля» (наземный тран-т). Кто не знает ответа - выходит из игры. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.	

октябрь

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Связь поколений»	«Витамины из кладовой природы»
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в

	приставным шагом по гимнастической скамейке; побуждать детей регулировать силу толчка в прыжках. Познакомить детей с техникой передачи мяча двумя руками от груди.	колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в перелазании через препятствие. Расширить знания детей о витаминах.		
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, корр. ходьба, «лошадки», «паучок», ходьба, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. Дых. гимн-ка (вдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая).	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Корр. ходьба, бег с высоким подниманием колен.		
ОРУ	Комплекс №4			
ОВД	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз).</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8–10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м)</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>
П/и	«Найди свою семью». 3-4 «семьи» собираются вокруг своего дома (обруча), по сигналу дети разбегаются в рассыпную, на сигнал: «Найди свою семью!»- дети собираются в «семьи» и берутся за руки.		«Отнесем овощи в погреб». Эстафета. Дети бегут «змейкой», перепрыгивают «канавку» берут из обруча овощ и перекладывают в корзину и бегут в свою команду.	
Закл. часть	Пальчиковая гимн-ка «Моя семья» Игра «Скажи доброе слово о семье!». Дети стоят в кругу, ведущий в		«У кого яблоко?» (по типу «У кого мяч?»)	

	середине. Вед-й бросает мяч ребенку и спрашивает: «Мама, какая она? », ребенок, называя определение маме (добрая, ласковая...), бросает мяч вед-му. Папа (какой он?), бабушка..., бабушка? и т.д..	
--	--	--

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Наши лесные друзья (лесные животные)»		«Осенние мотивы»	
Задачи	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, закрепить умение группироваться при подлезании под дугу боком, формировать правильную осанку.		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч боком; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по скамье с выполнением заданий, закрепить умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук в прыжках на препятствие.	
Вводная часть	Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную. Корр. ходьба, «лошадки», «по-медвежьи», «гусеница», бег подскоками.		Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; корр. ходьба, «пингвины», в полуприседе с разным положением рук, бег с высоким подниманием колен.	
ОРУ	Комплекс №5 (с малым мячом).			
ОВД	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4–5 раз).</p> <p>2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3–4 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза).</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4–5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3 раза).</p>	<p>1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Спуститься со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на</p>	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза.</p>

			препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз).	
П/и	Подвижная игра «Волк и зайцы».		«Гуси – лебеди»	
Закл. Часть	«Найди, где спрятался мишка?»		<p>«Овощи-фрукты». При назывании фруктов - дети поднимают руки вверх (указывают на деревья), при назывании овощей - опускают руки вниз (указывают на грядки).</p> <p>Ходьба с выполнением заданий для рук: Фруктов много мы собрали (руки в стороны) И немножечко устали. По саду долго мы гуляли, Руки в стороны поднимали, Вверх, вниз (вверх, вниз) Вперед, к плечам (вперед, к плечам) Усталость не нужна нам. Спокойная ходьба по залу.</p>	

ноябрь

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Россия – родина моя»	«Живут волшебники на свете»
Задачи	Учить детей ходить и бегать по диагонали. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в мягком приземлении в прыжках на одной ноге, закреплять умение точно перебрасывать мяч в шеренгах разными способами.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге по диагонали; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба с высоким подниманием колен, «по-гусиному» с разным положением рук, ходьба и бег по диагонали, корр. ходьба, боковой галоп правым и левым боком, обычная ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании,

		перестроение в колонну по трое.		
ОРУ	Комплекс № 6 (с обручем).			
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2– 2,5 м.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза. Д</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.</p>
П/и	«Пожарные на учении»		«Не оставайся на полу»	
Закл. часть	«Затейники!»		«Летает - не летает»	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Сказочные герои»	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
Задачи	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, формировать устойчивое равновесие при ходьбе по скамье и между предметами, повторить упражнения с мячом. Развивать творчество у детей.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, закрепить умение подлезать под шнур, не касаясь руками пола, упражнять в равновесии и прыжках на правой и левой ноге попеременно. Расширить знания детей о позвоночнике.

Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи). Корр. ходьба, «пингвины», «гусеница», прыжки с продвижением вперед ноги вместе-ноги врозь.		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»– дети останавливаются и показывают какой то вид спорта, бег спиной вперед. Ходьба «по-медвежьи», «паучок», с выпадами, бег – подскоки.	
ОРУ	Комплекс № 7 (с мячом).			
ОВД	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2–3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза	1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5– 6 раз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза.	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой
П/и	«Бабка Ежка»		«Ловишка с ленточками»	
Закл. Часть	«Узнай героя сказки». Ребенок изображает героя сказки, остальные отгадывают. Кто угадал, тот водит.		Беседа о позвоночнике. (Дети сидят на ковре, ноги скрестно). Показать картинку с изображением 2 человечков. Покажите, как держал спину человек, на которого было приятно смотреть. А как сидел другой? Сильный человек всегда спину, позвоночник держит прямо, ровно. Прямой позвоночник сильнее, чем сгорбленная спина. А чтобы позвоночник был сильным, нужно чтобы он трудился. Кто догадается, какие упр-я мы делаем, чтобы сделать позвоночник сильным? А чтобы сделать руки сильными?	

декабрь

	1 неделя		2 неделя	
Темы	«Зимушка – зима»		«Мы - друзья зимующих птиц»	
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; закрепить плавный перекат с пятки на носок в спортивной ходьбе, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; закрепить умение согласовывать движение рук и ног в прыжках, повторить перебрасывание мяча разными способами. Воспитывать умение договариваться в коллективе о совместной работе.		Упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Закрепить знания детей о зимующих птицах, учить узнавать их по голосу.	
Вводная часть	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне, в полуприседе, «по- медвежьей», скрестным шагом; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Корр. ходьба, бег, бег с доставанием до предмета, спортивная ходьба, ходьба.		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании. Корр. ходьба, спорт. ходьба, бег с высоким подниманием колен.	
ОРУ	Комплекс № 8 (с обручем).			
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза.</p>

	шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.	выбору детей).	
П/и	«Кто быстрее докатит снежный ком» (эстафета).		«Птицелов». Дети встают в круг. Выбирается «птицелов» - водящий, которому завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой будет подражать. Дети идут по кругу со словами: Во лесу, во лесочке, на заснеженном дубочке Птицы сидели, тихо песни пели. Вот птицелов идет – в плен нас возьмет. Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а «птицелов» угадывает, какую птицу он поймал.
Закл. часть	«Нарисуй свою снежинку». Дети делятся на 3-4 подгруппы, и из спортивных атрибутов составляют снежинку. (гимн. палки, мячи, ленточки, мешочки и т. д.).		«Птица». Лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, руки опустить. Пауза, отдых. Затем продолжить полет. (2-3 раза). Лежа на спине, закрыв глаза, послушать пение птиц.

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Почта Деда Мороза»	«Новый Год шагает по планете»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке, укреплять силу мышц рук; упражнять в сохранении устойчивого равновесия, развивать умение расслаблять мышцы рук и туловища.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в правильном захватывании рейки при лазаньи на гимнастическую стенку; развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре, закреплять умение крепко зажимать мешочек между коленями в прыжках.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду «Снежинка» – дети кружатся, руки в стороны - врассыпную. Спорт. ходьба, бег «Достань снежинку». Корр. ходьба, бег, ходьба.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и

	бег врассыпную. Корр. ходьба, бег подскоками, ходьба.			
ОРУ	Комплекс № 9 (с гимн. палкой).			
ОВД	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза).</p>
П/и	«Мороз – Красный нос»		«Хитрая лиса»	
Закл. часть	«Снеговик растаял».		«Найди Снегурочку»	

январь

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Народные промыслы»	«Школа этикета»
Задачи	Повторить ходьбу и бег по диагонали; упражнять в перебрасывании	Повторить ходьбу и бег по кругу с заданием; закрепить

	мяча друг другу; закрепить пролезание в обруч боком в полной группировке, повторить задание в равновесии, расширить знания детей об старинных народных играх, развивать воображение.		упражнения в равновесии и мягкость приземления в прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек и в умении вести мяч в прямом направлении. Формировать правильную осанку и культуру поведения.	
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Корр. ходьба с разным положением рук, спорт. ходьба, бег по диагонали, ходьба «лошадки», «по-медвежьи», «гусеница», бег с высоким подниманием колен, ходьба.		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Иг. упр-е «Пожалуйста»: ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону только после слова «пожалуйста». Корр. ходьба, спорт. ходьба, бег с захлестом ног назад. Ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 10.			
ОВД	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.</p> <p>2. Пролазание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза)</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза)</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2–3 раза).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p>
П/и	«Платок». Все дети встают в круг. Водящий за кругом идет с платочком, кладет его на плечо одному из игроков и бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берет его в руку и бежит за водящим. И тот, и другой стараются занять свободное место.		«Хитрая лиса»	
Закл. Часть	«Молчок». Дети хором произносят слова: Первенчики, червенчики,		«Ходим в шляпах».	

<p>Зазвенели бубенчики. По свежей росе, По чужой полосе. Там чашки, орешки, Медок, сахарок. Молчок!</p> <p>Все дети должны замолчать, а ведущий старается всех рассмешить движениями, смешными словами и т. д. Кто засмеется, тому дают фант. В конце игры дети фанты выкупают с помощью выполнения интересного движения.</p>	
---	--

февраль

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Разные материалы»	«Друзья спорта»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках. Закреплять умение забрасывать мяч в корзину, используя способ «от груди». Расширить знания детей о материалах, из чего сделаны предметы.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Развивать ловкость при отбивании малого мяча о землю. Повышать интерес к занятиям физкультурой и спортом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, корр. ходьба, спорт. ходьба, бег врассыпную; ходьба в полуприседе, «кошечки», ходьба, бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба «канатоходцы» (приставной шаг пятка к носку), скрестный шаг и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
ОРУ	Комплекс № 11 (на гимнастических скамейках).	
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота	1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3
		1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.
		1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз.

	30 см), руки в стороны (2–3 раза). 2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5– 6 раз).	раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2– 3 раза. 3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2– 3 раза.	2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2– 3 раза) 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10–12 раз).
П/и	«Удочка».		«Веселый хоккей». Эстафета: ведение клюшкой шайбы между фишками и обратно по прямой.	
Закл. Часть	«Из чего сделано?». Ведущий бросает мяч ребенку и называет предмет, ребенок передает мяч обратно и называет , из чего этот предмет сделан.		«Ровным кругом». Изобразить вид спорта и угадать его.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«День защитника Отечества»	«Мир профессий»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под гимн. палку и перешагивании через нее, Укреплять мышечный корсет туловища в ползании по скамье, закрепить ходьбу на носках между «кочками», энергичный взмах руками в прыжках. Воспитывать гордость за наше Отечество.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Расширить знания детей о профессиях.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба, корр. ходьба, спорт. ходьба, бег между предметами «кочками», ходьба с выпадами, с высоким подниманием колен, «гусеница», бег подскоками, легкий бег, ходьба «запутай следы» (скрестный шаг).	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, «пингвины», «паучок», спорт. ходьба, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); корр. ходьба, ходьба и бег в рассыпную, ходьба.
ОРУ	Комплекс № 12.	

ОВД	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см)</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5–6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p>
П/и	«Перебежки».		«Пожарные на ученьях»	
Закл. часть.	«Найди следы зайца»		«Море волнуется»	

март

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Мама, мамочка моя!»	«Весна пришла»
Задачи	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в согласованности движений рук и ног в прыжках и перебрасывании мяча разными способами, развивая ловкость и глазомер. Развивать быстроту реакции в эстафете, доставить детям радость.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения (по диагонали); разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в правильном замахе при метании мешочков в цель, развивать ориентировку в пространстве в ползании между предметами. Познакомить с правилами поведения на воде.</p>

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; корр. ходьба, спорт. ходьба, бег с поворотом в другую сторону; бег, ходьба с выпадами, «червячок» (ходьба на ягодицах, ноги прямые, энергично помогать руками), бег с доставанием до «цветка. Дых. упр-е; «Нюхаем цветок» (вдох через нос, выдох через рот). Ходьба.		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба «по - гусиному» и бег по диагонали с высоким подниманием колен, корр. ходьба, спорт. ходьба, бег спиной вперед. Ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 13 (с обручем).			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами	1. Равновесие– ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз)	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4—6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли
П/и	«Подари маме цветок». Эстафета: дети бегут по скамье, наклоняются и , не сходя с лавки, берут лепесток с пола и бегут к фишке, где постепенно складывается цветок.		«Перелет птиц»	
Закл. часть	«»Скажи ласковые слова маме». Дети встают в круг и под музыку передают мяч друг другу, музыка прекращается – у кого мяч остался в руках, тот говорит ласковое слово маме.		«Снеговик растаял». Беседа о правилах поведения на воде весной во время таянья льда на озерах и реках.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Мир театра»	«Мир сказки»
Задачи	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два

	по гимнастической скамейке, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре, развивать умение мягко приземляться в прыжках. Развивать творческие способности детей.	(парами) в движении; закрепить умение переносить центр тяжести на ногах в метании в горизонтальную цель; продолжать упражнять в пролезании разными способами, в сохранении равновесия при ходьбе с перешагиванием, соблюдая правильную осанку.		
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег враспынную, корр. ходьба, спорт. ходьба, боковой галоп.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два в полуприсяде, «пингвины» и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную. Корр. ходьба, спорт. ходьба, бег, прыжки: ноги вместе –ноги врозь с продвижением вперед. Дых. упр-е: «Зайка и медведь» : У медведя дом большой (встать на носки, руки вверх, - вдох), а у зайца маленький (присесть, обхватить колени, опустить голову – выдох с произнесением «ш-ш-ш), мишка наш пошел домой (вдох, также), да и крошка зайчика (выдох, также).		
ОРУ	Комплекс № 14.			
ОВД	<p>1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 р.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза</p>	<p>1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6– 8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза</p>
П/и	Подвижная игра «Зверюшки, наострите ушки». Дети делятся на подгруппы (зайцы, медведи, лисы, белочки), у каждой свой дом. Под музыку дети изображают своих животных, двигаясь по всему залу, на сигнал: «охотник» - дети бегут в свой домик, охотники ловят	«Гуси-лебеди».		

	зверей.	
Закл. Часть	«Угадай, чей голосок?».	«Водяной». Дети встают в круг, в центре – Водяной с завязанными глазами. Дети идут по кругу и говорят: Дедушка Водяной, Что стоишь ты под водой? Выходи хоть на час, И поймай кого из нас! По сигналу «ночь» - дети приседают. Водяной идет в любую сторону, ловит одного ребенка и старается его узнать на ощупь. Спокойная ходьба за самым удачным Водяным.

апрель

	1 неделя		2 неделя	
Темы	«Неделя детской книги»		«Космос»	
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; совершенствовать навыки в прыжках с препятствиями, развивать глазомер и ловкость в перебрасывании мяча, воспитывать интерес к детской книге.		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, развивать самостоятельность в выборе способа пролезания в обруч. Воспитывать чувство взаимовыручки в игре.	
Вводная часть	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег с высоким подниманием колен, ходьба, ходьба «великаны» (на носках), «гномики» (в полуприседе), «пингвины», бег спиной вперед, ходьба.		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба, корр. ходьба, скрестный шаг, спорт. ходьба и бег «змейкой», ходьба с разным положением рук, бег, бег – ноги с захлестом, ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 15 (с гимн. палками).			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через гимн. палки	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг	. 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед на расстояние 8-9 м; 3-4 раза.

	(расстояние между палками (50 см), 2—3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10—15 раз.	2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз).	другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком	2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м. 3. Пролезание в обруч любым способом .
П/и	«Медведь и пчелы».		«Подготовка к полету». Эстафета: 1. «Перевези всех членов экипажа в косм. корабль» поочередно. 2. «Одень все скафандры». (ребенок бежит по прямой, встает рядом с обручем, одевает его на себя, выходит из него и бежит к следующему, всего 3 обруча, назад по прямой.	
Закл. часть	«Колобок». Дети сидят по кругу и под музыку прокатывают мяч друг другу по желанию, по сигналу: «Стоп!», у кого остановился мяч, тот называет свою любимую книгу или сказку.		Ходьба за победившим экипажем в обход по залу.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Вода и жители водоемов»	«День Земли»
Задачи	. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия, улучшать функции вестибулярного и опорно-двигательного аппаратов. Расширить знания детей о жителях водоемов.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку любым способом; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках. Укреплять мышечный корсет позвоночника, связочно - мышечный аппарат рук и ног. Закрепить правила поведения на воде.
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба, корр. ходьба; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии - 40 см один от другого, по другой – на	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, корр. ходьба, спорт. ходьба, бег подскоками, боковой галоп, «пингвины», «по гусиному», «червячок», бег, бег с ускорением по одной стороне зала. Ходьба.

	расстоянии 70 –80 см). Ходьба с выпадами, «паучок», «лягушки», спорт. ходьба, бег по диагонали, ходьба.		
ОРУ	Комплекс № 16.		
ОВД	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м). 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс
			1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.
П/и	«Караси и щука».		«Горелки»
Закл. Часть	«Цапля». Стойка на одной ноге, другую ногу согнуть в колене, руки в стороны, простоять так подольше. Затем смена ног.		«Путешествие на байдарках». Дети сидят на полу, ноги чуть согнуты в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! По пути побеседовать о правилах поведения на воде.

май

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Сделаем планету краше. Цветущие растения»	«День Победы»
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с

	площади опоры; повторить упражнения в прыжках, развивать ловкость в упр-ях с мячом, быстроту реакции. Доставить детям чувство радости.	разбега; упражнять в пролазании под дугой в группировке, в перебрасывании мяча, развивать умение распределять силу при броске мяча в корзину. Воспитывать уважение к старшему поколению и к российской армии.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» – повернуться кругом и продолжать движение; корр. ходьба и бег врассыпную. Ходьба, ходьба по желанию детей, изображая разных животных, бег, бег «Достань до цветочка», ходьба. Дых .упр-е «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот).	. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен, правым и левым боком (переправа), на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); корр. ходьба, скрестный шаг, спорт. ходьба, бег «запутай следы» (змейкой), ходьба.		
ОРУ	Комплекс №17 (с мешочком).			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему», 2 раза.	1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.
П/и	«Кто быстрее соберет ромашку?» Эстафета: с готовым лепестком пробежать до «норки» (дуги), перепрыгнуть «ручеек» добежать до середины ромашки и приставить лепесток, назад по прямой.		«Донесение в штаб». Пройти по скамье, спрыгнуть на мат, подлезть под дугу, не касаясь руками пола, перепрыгнуть через кочку, назад по прямой. Последний капитан берет донесение и приносит командиру инструктору.	
Закл. Часть	«Цветок распускается». Дети-цветочки стоят врассыпную на «лугу», медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, посмотреть вверх на руки. Также медленно опустить руки.		«Разведчики» (по типу «Найди и промолчи»). Ходьба в колонне по одному - круг почета.	

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Международный день семьи. Семейные ценности»		«Насекомые»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии. Развивать умение работать в парах при пролазании в обруч. Воспитывать любовь к своей семье.		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами, формировать правильную осанку в упражнении на равновесие.	
Вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи) с разным положением рук «Запретное движение»; ходьба и бег «змейкой», ходьба с выпадами, «пингвины», «червячок», спорт. ходьба, бег «Поздоровайся со всеми членами семьи!» (с доставанием до ладони), ходьба.		Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба, корр. ходьба, бег с ускорением и замедлением темпа движений; ходьба «цапля», «паучок», «лягушки», бег с высоким подниманием колен, ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 17 (с мешочком).			
ОВД	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз).</p> <p>2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	<p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой - выполняет задание, затем ребята меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p>
П/и	«Веселая семья». Дети прыгают на фитболах по всему залу на сигнал: «День!» в разных направлениях, как только звучит сигнал: «Ночь!» - вся семья замирает, приняв правильную осанку. «Папа»		«Поймай комара»	

	выходит смотреть, кто ночью не спит.	
Закл. Часть	<p>Пальчиковая гимнастика: (сидя на скамье)</p> <p>Этот пальчик – дедушка! Этот пальчик – бабушка! Этот пальчик – папочка! Этот пальчик – мамочка! Этот пальчик – я! Вот и вся моя семья!</p>	<p>«Шмель». Дети сидят по кругу на коленях, лицом к центру. Мяч перекачивается по полу внутри круга. Играющие стараются отбивать мяч от себя руками, стараясь осалить им другого (Мяч – это шмель). Если кто-либо не успел отбить мяч, то считается ужаленным, поворачивается спиной к центру, пока не будет ужален следующий.</p> <p>«Какие насекомые живут на участке?» Инструктор бросает мяч ребенку, а он отвечает, перебрасывая мяч обратно.</p>

Подготовительная группа

сентябрь

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Вот и лето прошло. День знаний»	«Мой город».
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Закреплять умение выполнять энергичный взмах руками в прыжках. Развивать точность движений при переброске мяча, двигательную память, внимание.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом в перебрасывании разными способами, и лазанье под шнур, не задев его. Укреплять мышцы рук в упр-и «крокодил». Воспитывать умение договариваться друг с другом в коллективе.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20 м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен, или различный темп передвижения определяет музыкальное	. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми, корр. ходьба, спорт. ходьба. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу, ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен,

	сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.		«по- медвежьи», бег, боковой галоп правым и левым боком, бег, ходьба и перестроение в две колонны.	
ОРУ	Комплекс № 2.			
ОВД	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи последовательно через каждый (два приставных шага, на третий – перешагивание через мяч). Руки на пояс (или за голову).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м)</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд).</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3–4 раза.</p> <p>2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10–12 раз).</p> <p>3. Упражнение в ползании – «крокодил».</p>
П/и	«Ловишки».		«Кто быстрее построит дом?». Эстафета: у детей в руках по одному мягкому модулю, дети переносят их до фишки и укладывают в разном порядке. Потом всей командой пытаются построить один дом.	
Закл. часть	«Кулак, ребро, ладонь». Сидя на пятках, дети по команде инструктора выполняют движения руками.		. Игра малой подвижности «Из чего построен дом?» Дети стоят в кругу, инструктор в центре и бросает мяч ребенку с вопросом: «Из чего построен дом?», дети бросают мяч обратно и отвечают.	
	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Правила безопасности дорожного движения»		Краски осени. «Осенняя пора - очей очарованье...»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;	

	(ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение - ползание по гимнастической скамейке. Закрепить знания детей о сигналах светофора. Развивать память.	в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Развивать способность быстро реагировать на звуковой сигнал.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам, корр. ходьба, спорт. ходьба, бег, бег спиной вперед, «пингвины», «по-гусиному», «гусеница», бег с высоким подниманием колен, с захлестом, бег, спорт. ходьба, ходьба. Перестроение в две колонны.	Ходьба, корр. ходьба, бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. Ходьба парами, выполняя ходьбу с выпадами, «червячок», ходьба в одной колонне, бег, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, спорт. ходьба, ходьба. Дых упр-е: «Подышим осенним воздухом» (вдох носом, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук «м»).		
ОРУ	Комплекс № 3			
ОВД	<p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье с подниманием прямой ноги и с хлопком под ней, опуская ногу – руки в стороны.</p>	<p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12–15 раз подряд). Повторить 3–4 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»), Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч (8–10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p>	<p>1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5–6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>
П/и	Подвижная игра «Светофор». Инструктор напоминает детям: Если свет зажжется красный – значит двигаться опасно, Свет зеленый говорит – проходите, путь открыт, Желтый свет – предупреждение – жди сигнала для движения.		Подвижная игра «Гроза». Раскладываются обручи (домики) по количеству детей, дети, выбегая из домиков, прыгают, бегают по всему залу и приговаривают в такт движениям: Поднял гром тарарам,	

	Когда инструктор показывает зеленый сигнал светофора, дети идут в обход по залу, желтый – хлопают в ладоши, продолжая ходьбу, красный – замирают на месте. Тот, кто перепутал сигнал, становится позади колонны.	Прокатился по полям. Теплым дождичком звеня, Докатился до меня. Дождь, дождь! Надо нам разбежаться по домам! Пока дети бегают, инструктор убирает 2-3 обруча. Со словами: «По домам!», ребята занимают свободные дома. Побеждает тот, кто займет последний дом.
Закл. Часть	«Запретное движение»	«Съедобное – не съедобное». На полу разбросаны карточки с изображением грибов. Дети парами идут и берут по 2 картинки и раскладывают по корзинкам, как только все грибы будут собраны – проверяем и называем грибы.

октябрь

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Наши добрые дела. Правила вежливости и этикета».	«Труд людей осенью».
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, закреплять умение выполнять энергичный взмах руками в прыжках; развивать ловкость и точность попадания в упражнении с мячом. Развивать творческую активность.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом, закреплять умение пролезать в обруч в полной группировке.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга. Игра «Пожалуйста» - все виды ходьбы можно выполнять только после слова «пожалуйста». Ходьба с выпадами, « по гусиному, «паучок», спорт. ходьба, бег подскоками, бег, ходьба.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через препятствия. Корр. ходьба, скрестный шаг, «мячики», бег, бег по диагонали с ускорением, ходьба с хлопком спереди и сзади на каждый шаг, обычная ходьба.
ОРУ	Комплекс № 4	

ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6– 8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см).</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Повторить 10–12 раз</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) (3–4 раза).</p> <p>3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2–2,5 м.</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>
П/и	«Не попадись!»		«Сбор урожая». Эстафета.	
Закл. Часть	«Приветтики». Под спокойную музыку дети ходят в рассыпную или выполняют танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие ищут пару и должны поприветствовать друг друга необычным способом, например, щека к щеке, рука к руке и т. д. В следующий раз пара меняется.		Ходьба в обход по залу с разным положением рук.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Витамины из кладовой природы».	«Мир предметов и техники».
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча по прямой и между предметами; совершенствовать навык ползания по скамье, не сгибая ноги; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Расширить знания детей о природных витаминах.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; закрепить мягкость приземления в прыжках, повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре, сохраняя ритмичность движений. Формировать правильную осанку. Развивать творческое

		воображение, умение управлять своими движениями.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе), в полуприседе, «червячок», спорт. ходьба; бег в среднем темпе (до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Корр. ходьба, бег «змейкой», ходьба. Перестроение в три колонны		Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена темпа движения. Корр. ходьба, бег враспынную. Ходьба «дружные пингвины», «паучок», бег «змейкой» подскоками, бег спиной вперед, ходьба. Перестроение в 2 колонны.	
ОРУ	Комплекс № 5 (с мячом)			
ОВД	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>1. Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг). Дистанция 3–4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2–3 раза</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	<p>1. «Проползи – не урони». Ползание по гимн. скамье на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед. (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. (2-3 раза).</p> <p>3. Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки на поясе. (2-3 раза).</p>
П/и	«Рассортируй овощи и фрукты». Нужно приготовить щи, А еще компот сварить, Значит овощи и фрукты Правильно все разложить. На полу лежит обруч, в нем овощи и фрукты вперемешку. Команды		«Удочка»	

	встают в шеренги и по цепочке передают овощи или фрукты. Ребенок, стоящий последним, складывает их в корзину. Какая команда справилась быстрее и правильно.	
Закл. Часть	«Корзина витаминов». Дети отгадывают загадки про овощи и фрукты, а отгадки складывают в корзины.	«Сломанный робот». Дети изображают движения робота, но по сигналу, замирают (кончилась зарядка).

ноябрь

	1 неделя		2 неделя	
Темы	«Моя страна – Россия»		«Земля - наш общий дом»	
Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру), сохраняя равновесие; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом, закрепить умение бросать мяч в корзину баскетбольным способом. Воспитывать чувство гордости за нашу страну, взаимовыручку между собой.		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в прыжках через короткую скакалку; совершенствовать умение бросать мяч друг другу разными способами; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Расширить знания детей о разном национальном населении в нашей стране.	
Вводная часть	Ходьба, корр. ходьба, скрестный шаг, бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба с высоким подниманием колен, с прямыми ногами «Буратино», «по гусиному», бег по диагонали с захлестами ногами, бег, ходьба.		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с разным положением рук, спорт ходьба, бег, бег «Буратино», ходьба «дружные пингвины» «паучок», «мячики», бег, боковой галоп, ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 6.			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения – на левой, и так попеременно), руки произвольно.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах (3–4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг

	водящему»	3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.		от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя
П/и	Подвижная игра «Ловишки с выручалами»		«Заря – заряница» (русская игра). Дети образуют плотный круг, стоя на коленях, водящий идет за кругом со словами: Заря – заряница, красная девица, По небу ходила, ключи обронила. Месяц видел, солнце скрало. Проходя по кругу, водящий незаметно бросает платок возле любого из детей. После окончания слов, дети быстро оглядываются, у кого рядом оказался платок, должен взять его и догнать водящего. Если догонит, то машет платком со словами: «Не теряй ключи, не теряй ключи». Водящий как можно быстрее должен занять свободное место в кругу.	
Закл. Часть	«Змейка». Дети сидят по кругу на полу. Водящий за кругом стоит с длинной скакалкой «змейкой», неожиданно он бросает один конец «змейки» в середину круга. Все вскакивают и стараются как можно быстрее встать на веревку «змейку». Кому места не хватит, выбывают из игры. Все повторяется, но скакалка укорачивается, и т. д. до тех пор, пока на нее может встать один человек. Ходьба за победителем в обход по залу.		«Земля, вода, огонь, воздух». (армянская игра). Ведущий бросает мяч ребенку, произнося при этом одно из четырех слов. Если он сказал: «Земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать животное, «Вода» - название рыбы, «Воздух» - птицы, «Огонь» - все дети взмахивают руками. После бросают мяч ведущему.	

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Эта волшебница вода»		«Поздняя осень»	
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед и между предметами; упражнять в лазаньи под дугу, формировать правильную осанку в упражнении на равновесие, развивать координацию движений при		Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие, упражнять в	

	метании в горизонтальную цель.		бросках мяча разными способами. Развивать наблюдательность, умение анализировать наблюдаемый объект.	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; ходьба в полуприседе, «паучок», «гусеница», бег враспынную, бег подскоками с полной координацией рук и ног, ходьба.		Ходьба, корр. ходьба, спорт. ходьба, бег, бег «змейкой», ходьба с высоким подниманием колен, «по - медвежьей», «крокодил», бег, бег с доставанием до предмета, бег спиной вперед, ходьба, построение в 3 колонны.	
ОРУ	Комплекс № 7 (с гимнастическими палками).			
ОВД	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 1 м)</p> <p>2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3–4 дуги). Задание – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию.</p> <p>3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6–8 шт).</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьей» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук).</p> <p>2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за голову</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>
П/и	«Удочка »		«Перелет птиц», «Совушка»	
Закл. часть	«Не расплескай воду». Дети с гимнастической палкой на плечах (коромысло) стараются идти, не расплескивая воду, в разных направлениях. Оценить самую красивую походку. «Ручеек». Собирайтесь, капли, в круг, Справа друг и слева друг! Все мы вместе - ручеек!		«Подбери листок». Дается задание найти среди опавших листьев (листья лежат на полу по всему залу) определенный листок заданного цвета, величины и формы. Дети располагаются на ковре в удобной позе и слушают звуки леса, вспоминая красоту осеннего леса.	

	<p>А теперь ручей потек! Дети движутся друг за другом, выбирая самостоятельно направление движения.</p>	
--	--	--

декабрь

	1 неделя	2 неделя	
Темы	«Зимушка – зима»	«Будь осторожен: опасные ситуации на улице и дома»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, развивать координацию движений; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Закреплять умение энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Обобщить знания детей о признаках зимы.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, повторить упражнения в ползании, группируясь в «комочек». Развивать быстроту реакции и ловкость в эстафете с мячом. Продолжать развивать двигательную память и внимание.	
Вводная часть	Ходьба, корр. ходьба, ходьба с разным положением рук, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг; бег, бег парами подскоками, бег; ходьба «по-медвежьей», «по гусиному», «мячики»; бег, бег «Буратино»; ходьба, перестроение парами в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному, корр. ходьба, спорт. ходьба с переходом на бег, бег с поворотами назад, ходьба в полуприседе, «крокодил», «гусеница», бег длинной «змейкой» от стены до стены (в одну сторону – с высоким подниманием колен, в другую – с захлестом ног, нельзя заезжать на встречную полосу), ходьба, перестроение парами через середину зала.	
ОРУ	Комплекс № 8 (в парах).		
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние – 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. Дети делают 3 шага, на четвертый перешагивают мяч (3 раза).</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье, руки на пояс, на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше, в конце спрыгнуть на мат в нарисованный круг (страховка обязательна). (3 раза)</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2,5</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3-4 колонны. Эстафета повторяется 3-4 раза.</p> <p>3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза)</p>	<p>1. Прыжки между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от</p>

	2.Прыжки на двух ногах между предметами (3 раза). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Главное – следить за полетом мяча и при ловле не прижимать мяч к груди. (10-15 раз).	м). Броски из-за головы, от груди, снизу (по 10-15 бросков в каждой серии). 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно- то на правой ноге, то на левой) (2-3 раза).		себя. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).
П/и	«Мороз Красный нос»		«Салки с ленточкой».	
Закл. Часть	«Подбери признак» Инструктор бросает мяч детям по очереди и говорит существительное, а дети должны подобрать прилагательное: Зима – морозная, студеная, холодная, снежная... Небо – хмурое, пасмурное, низкое, зимнее... Снег – пушистый, белый, рыхлый, холодный, липкий...		«Отгадай, что изменилось?» Игроки сидят по кругу «по турецки». Водящий ребенок отворачивается и закрывает глаза, в это время дети меняются местами. Водящему нужно узнать, кто перешел на новое место.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Мой организм»	«Мы встречаем Новый год!»
Задачи	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; развивать силу мышц рук в ползании на животе, закрепить ходьбу приставным шагом по рейке скамьи и умение мягко приземляться в прыжках со скамьи. Расширить знания детей о позвоночнике.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; закрепить упражнение в прыжках разными способами. Формировать правильную осанку в упражнении на равновесие, а также умение управлять своими движениями, контролировать их. Доставить детям удовольствие.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя, корр. ходьба; бег врассыпную с остановкой по сигналу; ходьба «оловянный солдатик», «по гусиному», «червячок», бег, бег широким шагом, боковой галоп, ходьба.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения. Ходьба с высоким подниманием колен, «крокодил», «мячики», бег с доставкой до снежинки, бег,

		ходьба.
ОРУ	Комплекс № 9.	
ОВД	<p>1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам)</p>
		<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p>
		<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>
П/и	«Коршун и воробышки»	«Два Мороза»
Закл. часть	<p>«Из чего мы состоим?» (строение тела). Беседа о позвоночнике: -Для чего он нужен? -Что держит позвоночник?</p> <p>-Что делать, чтобы позвоночник был сильным? -Из чего он состоит? Из позвонков составлен он, поэтому и гнется, Я вправо-влево наклоняюсь, (Дети выполняют движения) И как он гибок удивляюсь.</p>	«Снеговик растаял»

январь

	3 неделя	4 неделя
Темы	«Растения и животные зимой»	«Птицы зимой»

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений в упражнении на равновесие. Уточнить знания детей о животных зимой. Побуждать к проявлению творчества в играх.		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной опоре, умение заниматься в парах, закреплять мягкость приземления в прыжках. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Воспитывать любовь к природе, желание помочь животным в трудное время.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6–8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи (расстояние между мячами 70–80 см, чтобы дети выполнили 2–3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет). Задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, ходьба с высоким подниманием колен, «пингвины», «мячики», бег, бег с захлестыванием голени назад, ходьба, перестроение в три колонны		Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; корр. ходьба, скрестный шаг; бег, прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперед, бег, ходьба «цапля», «по медвежьей», «паучок», бег по диагонали с ускорением, ходьба, перестроение в две колонны.	
ОРУ	Комплекс № 10 (с мячом).			
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10–12 раз подряд). 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд). 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переброска мячей друг другу (расстояние между шеренгами 3 м). Выполняется 10–12 раз подряд. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5–6 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6–8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах из

	шага ребенка)	шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.		обруча в обруч (6–8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.
П/и	Подвижная игра «Волк во рву».		«Бездомный голубь и кот»	
Закл. Часть	«Живой уголок». Одному ребенку показывают картинку с изображением животного. По его движениям дети угадывают животное и повторяют его движения или самим придумать образ.		«Птица». Лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых (2-3 раза).	

февраль

	1 неделя		2 неделя	
Темы	«Неделя здоровья. Я здоровье берегу, сам себе я помогу»		«Друзья спорта»	
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься спортом.		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; в переброске мяча разными способами; повторить лазанье в обруч (способ выбирать самостоятельно), закрепить энергичный взмах руками в прыжках. Формировать умение контролировать и управлять своими движениями.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. Бег, бег «змейкой» с высокими подскоками, бег, ходьба.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу - ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную, ходьба в полуприседе, «варан», «гусеница», бег, бег с высоким подниманием колен, бег, ходьба между фитболами.	
ОРУ	Комплекс № 11 (на фитболах).			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные	1. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к	1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь	. 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге,

	<p>мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p>	<p>носку другой, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза).</p> <p>3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу мяч передается вправо следующему игроку и т. д. Как только мяч окажется вновь у ведущего, тот передает мяч влево по кругу, а получив мяч вновь, поднимает его высоко над головой. Объявляется команда победителя.</p>	<p>вперед.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.</p>	<p>используя энергичный взмах рук (2 раза).</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5–6 шт.) (2 раза).</p> <p>3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение</p>
П/и	«Ключи»		«Веселый керлинг» «Гонка мячей»	
Закл. Часть	«Ровным кругом». Дети изображают вид спорта (зимний или летний?).		«Сделай как можно больше шагов». Продвижение вперед маленькими шагами.	

	3 неделя	4 неделя
Темы	«День защитника Отечества»	«Мир профессий»
Задачи	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, не пропуская рейки и делая правильно хват; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре парами с выполнением дополнительного задания, развивать глазомер. Воспитывать чувство гордости за нашу</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, не задевая их; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре. Совершенствовать навык прыжков из обруча в обруч. Развивать ловкость и быстроту</p>

	Родину.	реакции в играх. Воспитывать уважение к любой профессии.		
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на сигнал (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу, корр. ходьба, бег, бег по следам(широкий шаг), бег спиной вперед, ходьба «солдаты», «пройди незаметно» (на четвереньках), «разведчики» (по - пластунски), бег, бег парами, бег подскоками, ходьба.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Корр. ходьба, спорт. ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании), ходьба «по- медвежьи», «пингвины, «червячок», бег, бег с захлестом, ходьба между фитболами.		
ОРУ	Комплекс № 12 (на фитболах).			
ОВД	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Особое внимание уделяется хвату рук за рейку. Другая подгруппа занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол, 2м от стенки).</p> <p>2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо (2 раза).</p> <p>3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м от детей</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Страховка обязательна.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамье с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без, паузы, используя взмах рук.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p>
П/и	«Доставить донесение» Эстафета с донесением в руках: -проползти через тоннель; -перепрыгнуть через куб;		«Пожарные на ученьях».	

	-пройти по скамье.	
Закл. часть	Подведение итогов эстафеты и круг почета за командой победителя.	«Тише едешь, дальше будешь!»

март

	1 неделя	2 неделя	
Темы	«Международный женский день 8 Марта»	«Весна пришла»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках. Развивать чувство взаимовыручки в эстафете с мячом, умение договариваться.	Упражнять в прыжках через скакалку и шнуры, закрепить умение перебрасывать мяч друг другу разными способами, совершенствовать навык ползания под шнуром и в прямом направлении. Формировать правильную осанку.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; корр. ходьба, скрестный шаг и бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колен, «крокодил», «мячики» легкий бег, бег «Буратино», ходьба.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой – кубики; расстояние между предметами 40 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.	
ОРУ	Комплекс № 13 (на скамейке).		
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Другая подгруппа детей выполняет броски малого мяча вверх одной рукой и ловля</p> <p>1. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (2-3 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение –</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p>	<p>1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне зала дети прыгают на правой ноге, а по другой – на левой (2–3 раза).</p> <p>2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по</p>

	двумя руками. 2. Прыжки с продвижением вперед ноги вместе – ноги врозь. (10 м) (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге с ударом о пол».	стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону)		выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «помедвежьей» (2 раза)
П/и	«Собери бусы» Эстафета, 3 команды, детям дается схема расположения бусинок по цвету. Дети рассматривают ее, договариваются между собой и начинается старт.		«Горелки»	
Закл. Часть	«Моя мамочка» (с мячом).		«Тихо - громко»	

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Встречаем пернатых друзей»		«Неделя детской книги»	
Задачи	Совершенствовать ходьбу и бег с выполнением заданий; закреплять умение метать мешочек в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать координацию движений, внимание.		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, используя одновременное движение рук и ног; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать ловкость в работе с мячом, и творческую активность в играх.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, скрестный шаг, спорт. ходьба, бег «змейкой», ходьба «Буратино», с выпадами, «варан», бег с заданиями: 1 свисток – бег в противоположную сторону, 2 свистка – повернуться вокруг себя и продолжить бег, 3 свистка – повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше. Перестроение в две колонны.		Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; корр. ходьба, спорт. ходьба, бег враспынную с остановкой по сигналу педагога, ходьба «пингвины», «по гусиному», «лягушки», бег, бег «Буратино», бег, перестроение в 3 колонны.	
ОРУ	Комплекс № 14 (с мешочком).			
ОВД	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие – ходьба по	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, другая подгруппа занимается переброской мяча в парах произвольным способом. (2–3 раза).	1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую

	гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс)	3. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами расстояние между предметами 40 см	скакалку на месте и, продвигаясь вперед.
П/и	«Перелет птиц» (с фитболами). Дети – «птицы» бегают свободно по залу. Фитболы – «домики», где можно спрятаться от «ветра», в произвольном порядке расположены на полу. Водящий – «ветер» пытается поймать «птиц» и запятнать их. Если «птица» спряталась в домике, то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить ее не разрешается. Место можно занимать на любом мяче.	«Бабка Ежка». Дети: Бабка Ежка, костяная ножка. С печки упала, ножку сломала. А потом и говорит: «У меня нога болит» Дети разбегаются, а Бабка Ежка ловит.		
Закл. часть	«Назови птенчика»	«Водяной». В центре круга стоит «Водяной». Дети заранее договариваются, что будут показывать и встают вокруг него. Двигаются по кругу и говорят: Водяной, Водяной, Не сиди ты под водой. Что мы делали вчера, Отгадать тебе пора! Дети показывают движениями действие, а «Водяной» отгадывает. Если не отгадал, то ему придумывают какое то задание.		

апрель

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Народные промыслы»	«Космические путешествия»

Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнять сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе на повышенной опоре, закрепить мягкость приземления в прыжках, развивать умение рассчитывать силу броска при перебрасывании мячей друг другу.		Повторить упражнения в ходьбе и беге; продолжать учить детей прыжкам в длину с разбега, развивать глазомер ловкость в перебрасывании мяча друг другу, закрепить умение пролазить под дугой в группировке, не задевая за дугу. Расширить знания детей о космосе, о подготовке космонавтов.	
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза. Корр. ходьба, бег, боковой галоп, бег, ходьба.		Иг.упр-е: «Самолет». Ходьба, на сигнал: «Самолет», дети, расправив крылья, кружатся на месте, на сигнал: «Полет», идут в колонне по одному. Спорт ходьба, бег, бег с высоким подниманием колен, с захлестом, бег, ходьба, корр. ходьба с разным положением рук, бег, бег с доставанием до предмета, ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 15.			
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед (2-3 раза). 3. Переброска малых мячей в шеренгах (расстояние 3 м). Дети бросают мяч в середину между шеренгами, другие ловят после отскока (10-15 раз)	1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика» - тренировка космонавтов.	1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал – садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.
П/и	Подвижная игра «Хитрая лиса»		«Построй космический корабль». Дети по желанию объединяются в 2-3 подгруппы, и из спорт. пособий строят косм. корабль одновременно на время. (одинаковый набор пособий)	
Закл. Часть	«Змейка» Спокойная ходьба в колонне по одному.		«Невесомость». Дети лежат на полу, представляют себе, что они в космосе. Поднять одну руку вверх, расслабить ее, другую – также, поднять одну ногу – мягко положить на пол, другую –	

		также. Полное расслабление.
--	--	-----------------------------

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Неделя защиты прав ребенка»		«Неделя пожарной безопасности и ЧС»	
Задачи	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); продолжать закреплять энергичный замах рукой от плеча в метании мешочков на дальность, укреплять мышечный корсет в ползании, совершенствовать координацию движений в упражнении на равновесие. Доставить детям радость.		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе между предметами с мешочком на голове, продолжать закреплять умение отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги в прыжках в длину с разбега, закреплять умение перебрасывать мячи разными способами. Развивать выносливость, умение ориентироваться «от себя». Расширить знания детей о сторонах света	
Вводная часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога - перестроение в пары (колонна по два); корр. ходьба в парах, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, ходьба «по медвежьей», «паучок», «гусеница», бег, бег по диагонали с ускорением, легкий бег, ходьба.		Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3–4 команды (по 5–6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2–3 раза. Корр. ходьба, скрестный шаг, бег, бег спиной вперед, бег подскоками, ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 16 (с гимнастической палкой).			
ОВД	1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит» 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6	1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); Повторить 2–3 раза. 2. Переброска мячей друг другу в парах (способ

	шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах: ноги вместе – ноги врозь, продвигаясь вперед. («Кто быстрее до предмета?»).	3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно . (способ по выбору детей)	предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное – пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет	произвольный); исходное положение ног – стойка ноги на ширине плеч. 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
П/и	«Салки с ленточками»		«Пожарные на учении».	
Закл. часть	«Затейники».		«Компас». Рисуем компас глазами. Сначала Запад, взгляд от серединочки проведи влево. Затем Восток, отведи глаза вправо. Теперь укажем на Север, глаза наверх. Остался Юг, опусти глаза вниз. Чтобы линии были четкими, прочерти глазами все эти линии 10 раз подряд без остановки. Вот теперь наш компас нарисован.	

май

	1 неделя	2 неделя
Темы	«Праздник весны и труда. День победы»	«В саду, на лугу, в реке и болоте»
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; закрепить прыжки с продвижением вперед на одной ноге; упражнять в бросании малого мяча о стенку, не прижимая мяч к груди. Развивать умение воплощать творческую задумку. Воспитывать гордость за нашу страну, уважение к старшему поколению.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в энергичном отталкивании и приземлении на две ноги в прыжках в длину с места и с разбега; повторить ведение мяча, развивать меткость в метании в вертикальную цель и умение выполнять слитно замах и бросок мешочка. Продолжать упражнять в пролезании в обруч разными способами. Формировать правильную осанку в упражнении на равновесие. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки), корр. ходьба в парах; бег враспынную в парах; ходьба в колонне по одному с выпадами, в полуприседе, «крокодил», бег, прыжки на правой и левой ноге (по 7	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; гимнастическая ходьба, корр. ходьба, бег, бег подскоками, боковой галоп, ходьба « по медвежьей», «по гусиному», «червячок», бег с заданиями: на один свисток –

	раз), бег, ходьба.	прыжки с продвижением вперед, на два свистка – покружиться на месте, на три свистка, бег спиной вперед., ходьба.		
ОРУ	Комплекс № 17 (с обручем).			
ОВД	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце прыжок на мат, в нарисованный круг.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу, продолжать ходьбу по скамье с прыжком на мат в конце скамьи.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимая мяч к груди, следить за его полетом.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»)</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м)</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза).</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3–4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5–6 раз).</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное – правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3–4 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>
П/и	<p>«Корзинки». Играющие делятся по парам и расходятся по залу. Берут друг друга за руки и образуют кружки – корзины. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них «пятнашка», он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами, и, чтобы его не «осалили», называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если «пятнашка» коснулся убегающего, то они образуют новую корзину.</p> <p>«Переправа». Эстафета.</p>		<p>«Быстрая гусеница». Играют две команды. Каждая команда – это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу (руками мяч не трогать). Выигрывает быстрая команда, не разорвавшая гусеницу и не уронившая мяч.</p>	
Закл. часть	<p>«Сделай фигуру парой». Дети расходятся по залу и договариваются о том, какую фигуру они будут показывать. По сигналу все</p>		<p>«Стрекоза». Встать на опорную ногу, другая нога «хвостик» поднимается назад вверх. Туловище наклонить вперед, голова</p>	

	останавливаются и принимают задуманную позу. Отметить наиболее интересные.	при этом приподнята, руки «крылья» разведены в стороны. Менять положение ног.
--	--	---

	3 неделя		4 неделя	
Темы	«Неделя экологических акций»		«Скоро в школу. Школьные принадлежности»	
Задачи	Упражнять детей правильно переносить центр тяжести с одной ноги на другую в метании мешочков на дальность, в сохранении равновесия на повышенной площади опоры. Закреплять умение группироваться при лазании под шнур разными способами. Воспитывать любовь к природе и бережное отношение к ней.		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку, фиксировать внимание на способе лазания; закреплять умение ползать по скамье на животе и на спине, развивать координацию движений при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в согласованности движений руке и ног в прыжках. Развивать фантазию, умение соотнести образ с действием.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; корр. ходьба, скрестный шаг, спорт. ходьба, бег, бег «змейкой» в одну сторону с высоким подниманием колен, в другую – с захлестом голени, бег. Ходьба «пингвины», «варан», «гусеница», бег с доставанием до предмета, бег, ходьба.		Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную. Корр. ходьба, с выпадами, «Буратино», бег, бег подскоками, боковой галоп, ходьба.	
ОРУ	Комплекс № 17 (с обручем)			
ОВД	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек». 3. Равновесие – ходьба между предметами на носках с	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: большой палец внизу, все пальцы вместе наверху, ноги ставить на рейку серединой стопы.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками (2 раза). 2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2–3 раза). Выполняется двумя колоннами. 3. Равновесие – ходьба с

		мешочком на голове.	<p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно)</p>	перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).
П/и	Подвижная игра «Коршун и наседка».		«Собери портфель». Эстафета.	
Закл. часть	«Киты и караси». Дети идут по кругу друг за другом. По сигналу «Киты» все останавливаются, встают на носки и поднимают соединенные руки вверх. Дети стараются быть максимально похожими на китов. На сигнал «Караси» дети приседают и отводят прямые руки назад. Кто допустит ошибку, выбывает из игры.		«Сделай букву». Дети выбирают карточки с буквами и стараются изобразить эту букву.	

