

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27 «Петушок» (корпус 1)

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 5 от «28» 08 2024 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 27»
С.А.Карякина
от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 27 «Петушок»
г. Камень - на - Оби, Каменского района
на 2024 - 2025 учебный год**

Разработчик:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Федосеева Анастасия Сергеевна

г. Камень - на - Оби
2024 г.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка	
1.1.1	Нормативно-правовая основа рабочей программы	4
1.1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.3	Принципы формирования Программы	6
1.1.4	Подходы к формированию Программы	7
1.1.5	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)	8
1.1.6	Интеграция образовательных областей	12
1.1.7	Региональный компонент	13
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	
1.2.1	Целевые ориентиры образовательного процесса	13
1.2.2	Система оценки результатов освоения Программы	14

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1	Формы, способы, условия, методы и средства реализации Программы	17
2.2	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре по возрастным группам	22
2.3	Перспективное планирование НОД по возрастным группам	45
2.4	Взаимодействие педагога с семьями воспитанников	178
2.5	Взаимодействие педагога с воспитателями, медицинским и музыкальным работниками	179
2.6	План работы с родителями по возрастным группам	182
2.7	План работы с педагогами дошкольного учреждения	185

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь	186
3.2 Система двигательного режима	188
3.3 Структура организации двигательного режима	190
3.4 План спортивных мероприятий на 2017-2018 учебный год	192
3.5 План спортивных развлечений и праздников на 2017-2018 учебный год	193
3.6 Технические средства обучения	194
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	195

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

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 здоровьесбережения. 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 серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.1.1 Нормативно-правовая основа рабочей Программы

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

1. Образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27 «Петушок»;
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.;
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";
6. Конституция Российской Федерации;
7. Устав ДОУ.

1.1.2 Цели и задачи реализации Программы

Основные цели и задачи Программы:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.3 Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

1. *принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;
2. *принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;

3. *принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;

4. *принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*;

5. *принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

6. *принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.4 Подходы к формированию Программы

1. системно – деятельностный подход;
2. единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
3. творческая организация (креативность) образовательного процесса;

4. максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.1.5 Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном

отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек.

Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о

готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных

двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом

нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- в старшей и подготовительной к школе группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.1.6 Интеграция образовательных областей

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.1.7 Региональный компонент

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе, культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Задачи физического развития дошкольного учреждения включают следующее:

- развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, ловкость через традиционные игры и забавы народов;
- осуществлять комплекс оздоровительных мероприятий с учетом природных и погодных условий региона;
- совершенствовать физическое развитие детей через национальные праздники народов.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1 Целевые ориентиры образовательного процесса

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:*
 - ребенок имеет начальное представление о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность;
 - ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности-игре, общении; способен выбирать себе род занятий и участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок проявляет умение слушать других и стремление быть понятным другим;

- ребенок открыт новому, т.е. проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- 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.

1.2.2 Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям

образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей).

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В целом образовательная работа с семьей, организаций и лиц, реализующих программу, должна быть направлена на достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального образования, успешной адаптации к условиям жизни в школе и требованиям учебного процесса. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различия в условиях жизни и индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

Целевые ориентиры программы выступают основанием преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации программы настоящие целевые ориентиры предполагают

формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня физической подготовленности детей используются тесты по определению физических качеств, определённые Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001 г.»

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Формы, способы, условия, методы и средства реализации Программы

- Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направление работы	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">• Игровая беседа с элементами движений• Игра• Утренняя гимнастика• Интегративная деятельность• Упражнения• Экспериментирование• Ситуативный разговор• Беседа• Рассказ• Чтение• Проблемная ситуация	<ul style="list-style-type: none">• Физкультурное занятие• Утренняя гимнастика• Игра• Беседа• Рассказ• Чтение• Рассматривание.• Интегративная деятельность• Контрольно - диагностическая деятельность• Спортивные и физкультурные досуги• Спортивные состязания• Совместная деятельность взрослого и детей

		тематического характера <ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность • Проблемная ситуация
--	--	---

- **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

- **Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ

позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- **Методы и приемы обучения**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Условия реализации Программы

Организация занятий:

- занятия проводятся три раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице), в первой половине дня;
- длительность занятий составляет от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей

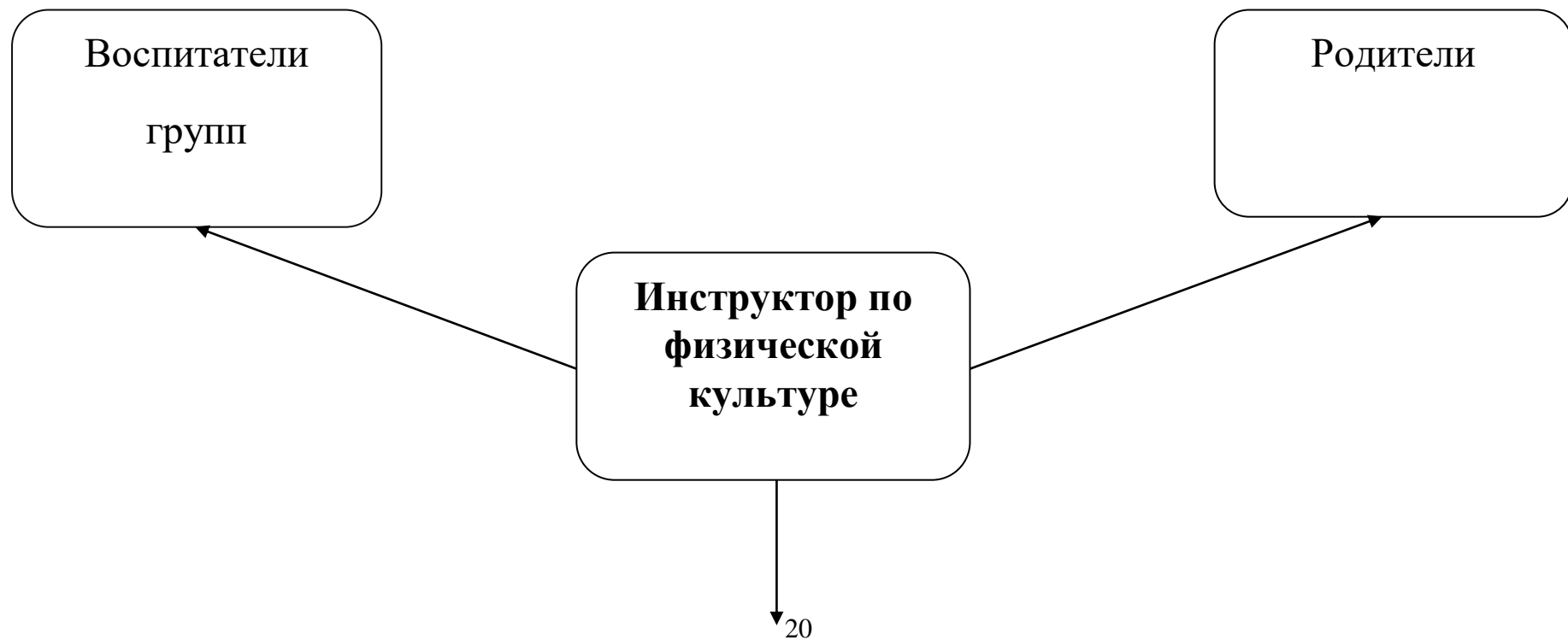
Группа	Возраст	Длительность занятия (минуты)
Младшая	с 3 до 4 лет	15
Средняя	с 4 до 5 лет	20
Старшая	с 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе	с 6 до 7 лет	30

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

- 1 год – младшая группа (от 3 до 4 лет);
- 2 год - средняя группа (от 4 до 5 лет);
- 3 год – старшая группа (от 5 до 6 лет);

4 год - подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Педагоги-специалисты:

- Музыкальный руководитель
- Логопед
- Другие сотрудники ДОУ

2.2 Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре по возрастным группам

- **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- дать представление о необходимости закаливания;
- дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни;

- формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

Физическая культура

-развивать разнообразные виды движений;

-учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;

-приучать действовать совместно;

-учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

-учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;

-учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком и мячей (диаметр 15-20 см);

-закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании и бросании;

-учить ловить мяч двумя руками одновременно;

-обучать хвату за перекладину во время лазанья;

-закреплять умение ползать;

-учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

-учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;

-учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

-учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., выполнять правила в подвижных играх;

-развивать самостоятельность, активность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры

- развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности;
- организовывать игры с правилами;
- поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами;
- развивать навыки лазанья, ползания;
- развивать ловкость, выразительность и красоту движений;
- вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
- воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную;

бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой,

за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

- **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;
- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);

- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- учить сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в высоту и длину с места, при приземлении сохранять равновесие;
- учить прыжкам через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору;

- учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и т.д.;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры

- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
- развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;
- приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, подвижных 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), в рассыпную. 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 (поочерёдно 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, поочередно), 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; поочередно 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 игры и упражнения

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (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» и др.

- **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
- воспитывать сочувствие к болеющим;
- формировать умение характеризовать свое самочувствие;
- знакомить детей с возможностями здорового человека;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- совершенствовать двигательные навыки и умения детей;
- развивать физические качества (ловкость, силу и т.д.);
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;

- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- учить сочетать замах с броском при метании, побрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться с горы;
- учить ориентироваться в пространстве;
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры

- продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- учить спортивным играм и упражнениям.

Примерный перечень основных движений, подвижных 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжатие и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие 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. Подъём 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 делает 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.

- **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- формировать представления об активном отдыхе;
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности, их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу, выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость и т.д.;
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр. Комбинировать движения;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры

-учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

-учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;

-развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон и т.д.)

Примерный перечень основных движений, подвижных 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 (бедра), 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, враспынную. 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 колена, 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; поочерёдное 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, подняв 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 поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание 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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным 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. Передача 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.

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 наседка».

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.

2.3 Перспективное планирование НОД по возрастным группам

- **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		2-3'	12-15'			2-3'
СЕНТЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Игра «Пойдем в гости».	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние между линиями 25 см). 2. Игровое задание «Пройдем по дорожке».	«Бегите ко мне»	Ходьба «стайкой» за воспитателем.

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1.Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. 2.Перестроение в круг.	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах на месте.	«Птички»	Игра малой подвижности «Найди птичку».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!». 2.Бег в колонне по одному, упражнение «Стрекозы!».	С мячом	1.Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении – «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1.Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход набег-полный круг (в умеренном темпе). 2.Поворот в другую сторону по сигналу воспитателя.	С кубиком	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур – «Доползи до погремушки».	«Быстро в домик»	Игра малой подвижности «Найди жучка».
-----------------	--	--	-----------	--	------------------	---------------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ						

1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лягушки!». 2. Бег в колонне по одному и в рассыпную.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие- «Пойдем по мостику». 2. Прыжки на двух ногах через шнур.	«Догоните мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1. Чередование ходьбы и бега по кругу (половина круга-ходьба, затем полный круг-бег).	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Упражнение – «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игра малой подвижности «Машины поехали в гараж».

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, враспынную, упражнение «Кузнечики!». 2.Бег в колонне по одному по кругу.	С мячом	1.Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении – «Быстрый мяч». 2.Ползание между предметами - «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Найди зайку».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.(темп упражнения умеренный).	На стульчиках	1.Ползание - «Крокодильчики». 2.Упражнение на равновесие - «Пробеги - не задень».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
НОЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1.Игровое задание «Веселые мышки». 2.Бег в колонне по одному по кругу.	С ленточками	1.Упражнение на равновесие- «В лес по тропинке». 2.Прыжки на двух ногах-«Зайки-мягкие лапочки».	«Ловкий шофер»	Игра малой подвижности «Найди зайчонка».
<i>2 неделя</i>	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом, упражнение «Лошадки». 2.Бег, упражнение «Стрекозы!».	С обручем	1.Прыжки на двух ногах - «Через болото». 2.Прокатывание мяча друг другу - «Точный пас».	«Мыши в кладовой»	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?».

3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1.Игровое упражнение «Твой кубик». 2.Бег в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Без предметов	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. Игровое задание «Проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени).	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по кругу (в ходьбе выполняется задание «Лягушки и бабочки»).	С флажками	1.Ползание - «Паучки». 2.Упражнение на равновесие-ходьба по доске (на середине доски выполнить присед).	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную (упражнение «На прогулку»).	С кубиками	1. Упражнение на равновесие - «Пройди - не задень». 2. Прыжки на двух ногах - «Лягушки-попрыгушки».	«Коршун и птенчики»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Игра малой подвижности «Найди птенчика».
<i>2 неделя</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному, упражнение «Самолеты».	С мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу (и.п. - сидя, ноги врозь) (расстояние между шеренгами 2 м).	«Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Воробышки». 2.Бег в колонне по одному.	С кубиками	1.Прокатывание мяча двумя руками между предметами-«Не упусти». 2.Ползание под дугу - «Проползи — не задень».	«Лягушки»	Игра малой подвижности «Найди лягушонка».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1.Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную, упражнение «На прогулку!».	На стульчиках	1.Ползание - «Жучки на бревнышке». 2.Упражнение на равновесие - «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики»	Игра малой подвижности «Найди птенчика».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ЯНВАРЬ						
<i>1 неделя</i>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Великаны». 2. Бег в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	С платочками	1. Упражнение на равновесие – «Пройди – не упади» (ходьба по доске, шириной 15 см). 2. Прыжки на двух ногах – «Из ямки в ямку» (расстояние между обручами 40 см).	«Коршун и цыплята»	Игра малой подвижности «Найди цыпленка».

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1.Игровое упражнение « На полянке» (ходьба и бег врассыпную).	С обручем	1.Прыжки между предметами (кубики или набивные мячи)на двух ногах – «Зайки – прыгуны» (расстояние между предметами 50 см).	«Птица и птенчики»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1.Игровое упражнение «Твой кубик». 2.Бег вокруг кубиков в обе стороны.	С кубиком	1. Игровое задание «Прокати – поймай» (расстояние между детьми 1-1,5 м). 2.Игровое задание «Медвежата» (расстояние от исходной линии не более 3 м).	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании по кругу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лягушки и бабочки». 2. Бег в колонне по одному в обе стороны.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Упражнение на равновесие – «По тропинке» (ширина доски 20 см).</p>	<p>«Лохматый пес»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
-----------------	--	---	----------------------	--	-----------------------	------------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ						

<i>1 неделя</i>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами, с поворотом в другую сторону.	С кольцом (от кольцеброса)	1. Упражнение на равновесие – «Перешагни - не наступи» (расстояние между шнурами 30 см). 2. Прыжки на двух ногах – «С пенька на пенек» (без паузы).	«Найди свой цвет»	Игра малой подвижности по выбору детей.
<i>2 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Мышки». 2. Бег в колонне по одному, упражнение «Лошадки».	С малым обручем	1. Прыжки на двух ногах - «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча двумя руками между предметами (набивными мячами) - «Ловко и быстро!» (расстояние между мячами 50 см).	«Воробышки в гнездышках»	Игра малой подвижности «Найди воробышка».

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой (расстояние между шнурами 30-35 см). 2.Бег в рассыпную.	С мячом	1.Передача мяча через шнур двумя руками из-за головы. 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1.Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. 2.Ходьба в колонне по одному. 3.Ходьба и бег в рассыпную.	Без предметов	1.Лазание под дугу в группировке - «Под дугу» (расстояние между дугами 1 м). 2.Упражнение на равновесие-ходьба по доске (на середине доски выполнить присед и хлопнуть в ладоши).	«Лягушки»	Игра малой подвижности «Найди лягушонка».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1. Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе с поворотом в другую сторону.	С кубиком	1. Игровое задание «Ровным шажком». 2. Прыжкина двух ногах - «Змейкой» (расстояние между предметами 30-40 см).	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному.
<i>2 неделя</i>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную (упражнение «На прогулку»).	Без предметов	1. Прыжкина двух ногах - «Через канавку» (ширина «канавки» 15 см). 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу - «Точно в руки».	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному.

<i>3 неделя</i>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, упражнение «Лошадки». 2. Бег в колонне по одному, помахивая руками, упражнение «Бабочки».	С мячом	1. Игровое задание «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке) – «Муравьишки».	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности «Найди зайку».
<i>4 неделя</i>	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба и бег между предметами (кубиками, кеглями и т.д.).	Без предметов	1. Ползание с опорой на ладони и стопы - «Медвежата» (дистанция не более 3 м). 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (высота 25 см) в умеренном темпе.	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному – «Автомобили поехали в гараж».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ						
<i>1 неделя</i>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба и бег вокруг кубиков с изменением направления движения.	На гимнастической скамейке с кубиком	1. Упражнение на равновесие-ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), на середине присесть, вытянуть руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах- «Через канавку» (ширина «канавки» 30 см).	«Тишина»	Игра малой подвижности «Найди лягушонка».
<i>2 неделя</i>	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1. Игровое упражнение «Жуки».	С косичкой (короткий шнур)	1. Прыжки на двух ногах из кружка в кружок (расстояние между кружками 50 см). 2. Упражнения с мячом - «Точный пас» (расстояние между детьми 2 м).	«По ровненькой дорожке»»	Ходьба в колонне по одному.

<i>3 неделя</i>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Великаны и гномы». 2. Бег в колонне по одному по кругу.	Без предметов	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание с опорой на ладони и стопы - «Медвежата» (дистанция 3 м).	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному.
<i>4 неделя</i>	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Воробышки». 2. Бег в умеренном темпе с подскоками, упражнение «Лошадки».	С обручем	1. Ползание на четвереньках - «Проползи - не задень». 2. Упражнение на равновесие - «По мостику».	«Огуречик-Огуречик»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ						
<i>1 неделя</i>	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег врассыпную.	С кольцом (от кольцеброса)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 30-40 см).	«Мыши в кладовой»	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?».
<i>2 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	С мячом	1. Прыжки на двух ногах с высоты – «Парашютисты». 2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу (и.п.-стойка на коленях).	«Воробышки и кот»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Игра малой подвижности по выбору детей.
<i>3 неделя</i>	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег врассыпную, упражнение «Пчелки».	С флажками	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке в умеренном темпе – «Жучки».	«Огуречик-очуречик»	Ходьба в колонне по одному.

<i>4 неделя</i>	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Мышки». 2.Бег в рассыпную.	Без предметов	1.Лазание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по доске, положенной на пол.	«Коршун и цыплята»	Ходьба в колонне по одному.
-----------------	---	---	---------------	--	--------------------	-----------------------------

• Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		3-4'	12-15'			3-4'
СЕНТЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за ведущим. 2.Перестроение в три колонны.	Без предметов	1.Упражнение на равновесие-ходьба и бег между линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево; прыжки с продвижением вперед.	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

	<p>площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p>	<p>1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному за ведущим.^{*1} 2. Перестроение в две шеренги.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Упражнение на равновесие-ходьба и бег между линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли) (расстояние 3-4 м).</p>	<p>«Автомобили»</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди кролика».</p>
--	--	---	----------------------	---	---------------------	--

¹ Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*) аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в разные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

**2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по кругу. 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Построение в 3-4 круга.	Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень».		«Автомобили»	Игра малой подвижности «Найди воробышка».
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1.Ходьба (упражнение «Зайки») и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в три колонны.	С флажками	1.Прыжки на двух ногах вверх –«Достань до предмета». 2.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-стойка на коленях).	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в две колонны.*	С флажками	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-сидя на пятках). 3.Ползание на четвереньках по прямой линии (расстояние 5 м).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.

²Занятие, обозначенное двумя звездочками (**) проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений

**	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	1.Ходьба в колонне по одному на носках. 2.Бег в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 0,5 м одна от другой. 3.Бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки».		«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; в беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча; в лазанье под шнур.	1.Ходьба в колонне по одному между линиями. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в круг.	С мячом	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-стойка на коленях). 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	«Огуречик-огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба в колонне по одному между линиями. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в две колонны.*	С мячом	1.Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под дугу, не задевая ее верхнего края, в группировке. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями) (расстояние между предметами 0,5 м).	«Воробышки и кот»	Ходьба с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.
**	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1.Ходьба и бег в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки. 2.Бег врассыпную (по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу).	Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика»		«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному.

<i>4 неделя</i>	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Воробышки». 2.Бег в рассыпную. 3.Перестроение в три колонны.	С малыми обручами	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	«Идите гулять»	Игра малой подвижности «Где постучали?».
		1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Воробышки». 2.Бег в рассыпную. * 3.Перестроение в две шеренги.	С малыми обручами	1.Упражнение на равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы (3-4 кубика или 3 набивных мяча). 2.Лазанье под шнур(дугу) с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Огуречик-огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
**	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1.Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки. 2.Бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см). 3.Ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки».	«Огуречик-огуречик»	Ходьба в колонне по одному.	

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ						
1 неделя	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.	1. Ходьба и бег с перешагиванием (перепрыгиванием) через шнуры (расстояние между шнурами при ходьбе 40 см, при беге -60 см). 2. Перестроение в две колонны.	С косичкой (или коротким шнуром)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (на середине скамейки присесть, поставить руки в стороны, встать, пройти до конца и сойти, не спрыгивая). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (дистанция 3 м).	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как «мыши», за «котом».
		1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием (перепрыгиванием) через шнуры (расстояние между шнурами при ходьбе 40 см, при беге -60 см). 2. Перестроение в три колонны.*	С косичкой (или коротким шнуром)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах до косички (дистанция 4 м).	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по дорожке (ширина 15-20 см).	Игровые упражнения: «Мяч через сетку (шнур)», «Кто быстрее доберется до кегли».		«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному.

2 неделя	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.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «По местам». 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в четыре колонны.	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-стойка на коленях).	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному- «Автомобили поехали в гараж».
		1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «По местам». 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в две колонны. *	С гимнастической палкой	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). 2.Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние между предметами 1 м),подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «ловишкой».
**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках; закреплять умение действовать по сигналу.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя (руки на пояс, хлопки в ладоши, руки в стороны). 2.Чередование бега на носках с обычным бегом.	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее (эстафета)».		«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «ловишкой».
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность	1.Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в круг.	С мячом	1.Прокатывание мяча в прямом направлении,подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

	при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении; в лазанье под дугу.	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Бег врассыпную.* 3. Перестроение в две шеренги.	С малым мячом	1. Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному- «Автомобили поехали в гараж».
* *	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей; в прыжках с продвижением вперед.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками.	Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки».		«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному- «Автомобили поехали в гараж».

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1.Ходьба и бег в колонне по одному. 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в три колонны.	С кеглей	1.Подлезание под дугу (высота 50 см). 2.Упражнение на равновесие-ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	«Кот и мыши»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		1.Ходьба и бег в колонне по одному. 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в две колонны.*	Со скакалкой	1.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении по дорожке (ширина 25 см),подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как «лошадки». 2.Бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке».		«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
НОЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба и бег между кубиками. 2. Построение возле кубиков (кубики поставлены произвольно по всему залу).	С кубиком	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками (расстояние между кубиками 0,5 м).	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		1. Ходьба и бег между кубиками «змейкой». 2. Построение в две шеренги.*	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) (дистанция 3 м). 3. Подбрасывание мяча (диаметр 20-25 см) вверх одной рукой и ловля его двумя руками (в произвольном темпе).	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному.

**	<p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами, упражнение «Пробеги-не задень».</p>	<p>Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч».</p>		«Кролики»	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Ходьба и бег в рассыпную. 3. Ходьба на носках, как «мышки». 4. Перестроение в две колонны.</p>	Без предметов	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-стойка на коленях).</p>	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
		<p>1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Ходьба на носках, как «мышки». 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.</p>	В ходьбе (без предметов)	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубиками, наб. мячами и т.д.) (дистанция 3 м). 2. Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между шеренгами 1,5 м).</p>	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.

**	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук. 2. Ходьба и бег врассыпную.*	Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч».		«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками;	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени. 2. Бег врассыпную. 3. Перестроение в четыре колонны.	С мячом	1. Бросок мяча о пол (землю) и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному.
	повторить ползание на четвереньках.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному по кругу. 3. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Бросок мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи» (дистанция 3 м).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). 2. Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».		--	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	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.	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Ходьба и бег в рассыпную (по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу). 3. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Ходьба и бег в рассыпную (по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу). 3. Перестроение в три шеренги.*	С флажками	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, выпрямиться и пройти дальше). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах до кубика (кегли) на расстояние 3 м.	«Огуречик-огуречик»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; упражнять в прыжках.	1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит».		«Самолеты»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать	1. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала. 2. Ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 3. Перестроение в две колонны.	С платочком	1. Упражнение на равновесие-ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой (длина шнура 2 м). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см).	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найди цыпленка».

	ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала. 2. Ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 3. Перестроение в круг.*	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубиками, кеглями и т.д.), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	«Паук и мухи»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между сооружениями из снега (горка, снежная баба) за воспитателем.	Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».		--	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между снежками.
2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Ходьба парами по кругу, держась за руки, упражнение «На прогулку». 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в три колонны.	С мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Ходьба парами по кругу, держась за руки, упражнение «На прогулку». 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в четыре колонны.*	С малым мячом	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«Передай мяч»	Ходьба с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.

**	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	1.Разложить лыжи на снегу. 2.Закрепить ноги в лыжные крепления. 3.Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Игровые упражнения (поочередно по подгруппам: 1- выполняет упражнения, 2-катает друг друга на санках) «Пружинка», «Разгладим снег».		--	Игра малой подвижности «Веселые снежинки».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Ходьба и бег в рассыпную (по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу). 3.Перестроение в три шеренги.	Без предметов	1.Передача мяча друг другу двумя руками снизу с расстояния 1,5 м. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
	повторить ползание на четвереньках.	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Ходьба и бег в рассыпную (по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу). 3.Перестроение в три колонны.*	Со скакалкой	1.Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы с расстояния 2 м. 2.Ползание с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьему»- в прямом направлении (дистанция 3-4 м). 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени (расстояние между мячами 2-3 шага ребенка).	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.

**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	1. Ходьба на лыжах (до синего флажка скользящим шагом, до красного-ступающим шагом на дистанцию 10 м) (поочередно по подгруппам: 1-выполняет задание в ходьбе, 2-катает друг друга на санках).	Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Снежная карусель».		--	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края гимнастической скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба и бег в рассыпную (по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу). 3. Перестроение в круг.	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 2. Перестроение в круг.*	Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (в среднем темпе). 2. Упражнение на равновесие –ходьба по гимнастической скамейке (на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше). 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (земле) обруча (дистанция 3 м).	«Берегись, заморожу»	Ходьба в колонне по одному.
**	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	1. Ходьба и легкий бег в колонне по одному между снежными постройками.	Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы».		--	Ходьба в колонне по одному между санками.

Неде ля	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ЯНВАРЬ						

<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному между предметами. 2.Перестроение в две колонны.	С обручем	1.Упражнение на равновесие-ходьба по канату, лежащему на полу, боком, приставным шагом: пятки на канате, носки на полу (длина каната или толстой веревки 2-2,5 м). 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	«Кролики»	Игра малой подвижности «Найди кролика».
		1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2.Перестроение в три колонны.*	Без предметов	1.Упражнение на равновесие-ходьба по канату, лежащему на полу, боком, приставным шагом: носки на канате, пятки на полу. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева, помогая себе взмахом рук.	«Два Мороза»	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
**	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	1.Стойка в позе лыжника. 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».		--	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
<i>2 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по команде воспитателя. 2.Ходьба и бег в рассыпную. 3.Перестроение в две шеренги.	С мячом	1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) на резиновую дорожку или мат. 2.Передача мяча друг другу двумя руками снизу с расстояния 2 м.	«Берегись, заморожу»	Ходьба в колонне по одному.

		1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по команде воспитателя. 2. Ходьба и бег в рассыпную.* 3. Перестроение в круг.*	С кубиком	1. Отбивание малого мяча от пола левой и правой рукой и ловля его двумя руками, стоя на месте. 2. Прыжки (ноги вместе-ноги врозь), продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 3. Упражнение на равновесие-ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,4 м; дистанция 3 м).	«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Закреплять навык скользящего шага; упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 30 м). 2. Пробежки на лыжах (дистанция 10-12 м) 3. Упражнение на лыжах «Пружинка».	Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке».		--	Катание друг друга на санках.
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами. 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в четыре колонны.	С косичкой	1. Отбивание малого мяча от пола левой и правой рукой и ловля его двумя руками, стоя на месте. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи».	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. 2. Ходьба и бег в рассыпную. 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками в парах с расстояния 2,5 м (и.п.- стойка на коленях). 2. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы («по-медвежьи») на расстояние 3 м. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«День и ночь»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

**	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	1.Прыжки на двух ногах до снежной бабы и обратно.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни-не задень».		--	Катание друг друга на санках.
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по команде воспитателя. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в две шеренги.	С обручем	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по команде воспитателя. 2.Бег в колонне по одному по кругу. 3.Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, выпрямиться и пройти дальше). 3.Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами (расстояние между предметами 0,5 см).	«Кот и мыши»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Повторить предыдущее занятие ** (из 3-й недели)					

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ						

<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; повторить задание в прыжках.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2. Построение в три колонны.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, сделать поворот кругом и пройти дальше). 2. Прыжки на двух ногах через бруски (высота бруска 10 см) (расстояние между брусками 40 см).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Построение в две колонны. *	В парах	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, помогая себе энергичным взмахом рук. 3. Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 2 м).	«Ведьмина метелка»	Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить метание снежков в цель; игровые задания на санках.	1. Ходьба в колонне по одному вокруг санок с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Прыжки на двух ногах (на расстояние не более 3-4 м).	Игровые упражнения: «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли».		--	Катание друг друга на санках.

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист». 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в круг.	На стульчиках	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 обручей на расстоянии 0,5 м один от другого). 2. Прокатывание мяча между предметами.	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый четвертый счет.
		1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лягушки». 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в две шеренги.*	Без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). 2. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние между детьми 2,5 м) (и.п.-стойка на коленях). 3. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.	«Веселые воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить игровые упражнения с бегом; в прыжках.	1. Игровое упражнение «Метелица».	Игровые упражнения: «Покружись», Кто дальше бросит».		--	Катание друг друга на санках.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча	1. Ходьба с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в три колонны.	С мячом	1. Передача мяча друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи».	«Воробышки и автомобили»	Ходьба в колонне по одному.

	двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1. Ходьба в рассыпную. 2. Бег с выполнением различных заданий для рук и ног. 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель (круглый щит диаметром 50 см) с расстояния 1,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	«Ловишки»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Упражнять детей в метании снежков на дальность; в катании на санках с горки.	1. Изготовление снежков. 2. Перестроение в две шеренги (одна за другой на расстоянии двух шагов ребенка).	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок», «Найди снегурочку!».		--	1. Катание на санках с горки. 2. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
<i>4 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Ходьба и бег в рассыпную. 3. Перестроение в две шеренги.	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Упражнение на равновесие-ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. (расстояние между наб. мячами 0,5 м).	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.

	прямом направлении; прыжки между предметами.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Ходьба и бег в рассыпную. 3. Перестроение в две колонны.*	На гимнастических скамейках	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьи». 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, выпрямиться и пройти дальше). 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика, используя взмах рук (дистанция 2 м).	«Лиса в курятнике»	Игра малой подвижности «Найди цыпленка».
* *	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	1. Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см).	1. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель». 2. Катание друг друга на санках.		--	Игра малой подвижности «Найди зайку».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; в беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в круг.	Без предметов	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (расстояние между предметами 0,5 м). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		1. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три колонны.*	Со скакалкой	1. Упражнение на равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Зайка беленький»	Ходьба в колонне по одному.
**	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	1. Игровое упражнение «Лошадки».	Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».		«Зайка беленький»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Игра малой подвижности «Найди зайку».
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя;	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лошадки». 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. Перестроение в две шеренги.	С обручем	1. Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2. Передача мяча (средний диаметр) друг другу через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м).	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.

	в прыжках в длину с места; в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Мышки». 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в три колонны.*	С обручем	1.Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2.Передача мяча (средний диаметр) друг другу через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля его после отскока о пол. 3.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (и.п.-сидя, ноги врозь) (расстояние между детьми 2 м).	«Лошадка»	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».
**	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками; в ходьбе с изменением направления движения; в беге в медленном темпе продолжительностью до 1 мин, чередуя с ходьбой.	1.Чередование ходьбы в колонне по одному с прыжками через шнуры (смена деятельности по сигналу воспитателя). 2.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 3.Бег в колонне по одному продолжительность до 1 мин (в медленном темпе, чередуя с обычной ходьбой).	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень».		«Лошадка»	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением заданий;	1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением различных заданий для рук и ног. 2.Перестроение в две колонны.	В парах	1.Прокатывание мяча двумя руками между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).	«Самолеты»	Игра малой подвижности по выбору детей.

	повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Прокатывание мяча двумя руками между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине – «Проползи-не урони». 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Трамвай»	Ходьба в колонне по одному.
*	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1. Ходьба в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами 30 см). 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин (в умеренном темпе).	Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», Брось через веревочку».		«Самолеты»	Игра малой подвижности по выбору детей.
<i>4 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	1. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы – «по-медвежьему». 2. Упражнение на равновесие - ходьба боком, приставным шагом, по доске, положенной на пол. 3. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м).	«Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности «Найди зайку».

		<p>1. Ходьба в рассыпную.</p> <p>2. Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>3. Перестроение в круг.*</p>	<p>С кубиками</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Упражнение на равновесие - ходьба на носках по доске, положенной на пол.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>«Пирожок»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>* *</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом; в равновесии и прыжках.</p>	<p>1. Чередование ходьбы в колонне по одному широким и семенящим шагами.</p>	<p>Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята».</p>		<p>--</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски (8-10 брусков на расстоянии одного шага ребенка). 2. Бег врассыпную. 3. Перестроение в две колонны.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота препятствий 6 см).	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
		1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному между предметами. 2. Перестроение в три шеренги.*	Со скакалкой	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). 3. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель (расстояние до цели 2,5 м).	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Ходьба и бег с нахождением своего места в колонне.	1. Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей булаву (кегли)». 2. Катание на трехколесном велосипеде (по кругу; в прямом направлении).		«У медведя во бору»	Игра малой подвижности по выбору детей.

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1.Ходьба по кругу взявшись за руки с остановкой и поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в три колонны.	С кеглей	1.Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2.Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному на носках.
		1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением различных заданий для рук и ног. 2.Ходьба и бег врассыпную. 3.Перестроение в две колонны.*	В парах	1.Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку – «Кто дальше прыгнет». 2.Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель. 3.Отбивание малого мяча от пола левой и правой рукой и ловля его двумя руками, стоя на месте.	«Воробышки и автомобиль»	Игра малой подвижности «Найди воробышка».
**	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Ходьба в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см), «Не задень», «Перепрыгни-не задень».		«Воробышки и автомобиль»	Игра малой подвижности «Найди воробышка».

3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя;	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лягушки». 2.Бег в колонне по одному, упражнение «Бабочки». 3.Перестроение в две колонны.	С мячом	1.Метание мешочка правой и левой рукой на дальность(отведение руки «дугой вверх-назад») 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
	развивать ловкость и глазомер при метании мешочков на дальность; повторить ползание на четвереньках.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лягушки». 2.Бег в колонне по одному, упражнение «Бабочки». 3.Перестроение в круг.*	С мячом (сидя на стульчиках)	1.Метание мешочка правой и левой рукой на дальность (отведение руки «дугой вверх-назад») 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы –«по-медвежьи». 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». 2.Ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось-поймай».		«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лошадки». 2.Ходьба и бег в рассыпную. 3.Перестроение в две колонны.	С косичкой	1.Упражнение на равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый четвертый счет.

	равновесии и прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Мышки». 2. Ходьба и бег в рассыпную. 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, выпрямиться и пройти дальше). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	«Лохматый пес»	Игра малой подвижности по выбору детей.
* *	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; в перебрасывании мяча.	1. Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 2. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как «петушки». 3. Бег в рассыпную.	Игровые упражнения: «Пробеги-задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».		«Догони пару»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе парами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1. Ходьба и бег парами. 2. Ходьбы и бег в рассыпную. 3. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Ходьба и бег парами. 2. Ходьбы и бег в рассыпную. 3. Перестроение в круг.*	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (на середине скамейки присесть, поставить руки вверх, выпрямиться и пройти дальше). 2. Прыжки на двух ногах (в длину с места) через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) двумя руками между предметами «змейкой».	«День и ночь»	Ходьба в колонне по одному.
* *	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Чередование обычной ходьбы с прыжками через бруски.	Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги-не задень».		«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.

2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Ходьба и бег врассыпную. 3. Перестроение в две колонны.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места через шнур на резиновую дорожку или мат (ширина шнура 40-50 см). 2. Передача мяча двумя руками снизу друг другу (дистанция между детьми 2 м).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 3. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Передача мяча двумя руками из-за головы друг другу (дистанция между детьми 2 м). 3. Метание мешочка правой и левой рукой на дальность (отведение руки «дугой вверх-назад»).	«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе и беге по кругу; повторить задание с бегом и прыжками.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Ходьба в колонне по одному, упражнения: «Зайки», «Петушки».	Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось-поймай».		«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в беге врассыпную; в ползании по гимнастической	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Лошадки». 2. Бег врассыпную. 3. Перестроение в две шеренги.	С гимнастической палкой	1. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель (круглый щит диаметром 50 см) с расстояния 1,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Найди зайца».

	скамейке; повторить метание мешочков в вертикальную цель.	1.Ходьба врассыпную 2.Бег в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 3.Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1.Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель (круглый щит диаметром 50 см) с расстояния 2 м. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы –«по-медвежьи». 3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку; умение перестраиваться по ходу движения.	1.Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег парами. 3.Бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке».		«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры; в прыжках.	1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением различных заданий для рук и ног. 2.Бег в колонне по одному. 3.Перестроение в две колонны.	С мячом	1.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением различных заданий для рук и ног. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в две шеренги.*	Со скакалкой	1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, на носках.	«Лохматый пес»	Игра малой подвижности по выбору детей.

* *	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	1. Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке».	«Самолеты»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
--------	--	---	---	------------	---

• Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		4-6'				
СЕНЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1.Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры. 2.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. 3.Перестроение в две колонны.	Без предметов	1.Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4 м). 3.Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 2 м).	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
		1.Ходьба и бег враспынную. 2.Перестроение в круг. ^{*3}	Без предметов	1.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). 3.Передача мяча друг другу одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.

³ Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*) аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в разные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

**4	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1.Игровое упражнение «Быстро в колонну».	Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».		«Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	1.Ходьба в колонне по одному на носках между предметами (расстояние между предметами 40 см). 2.Бег в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами 40 см). 3.Перестроение в три колонны.	С мячом	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Подбрасывание малого мяча (диаметр 6-8 см) одной рукой вверх и ловля его двумя руками. 3.Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 мин (в среднем темпе).	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		1.Чередование ходьбы и бега между предметами. 2.Перестроение в две шеренги.*	С гимнастической палкой	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля его после хлопка в ладоши. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному.

⁴Занятие, обозначенное двумя звездочками (**) проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений

* *	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2.Бег врассыпную.</p>	<p>Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
--------	---	---	--	----------------------------	---

3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин (темп умеренный). 3. Перестроение в четыре колонны.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Упражнение на равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом. 3. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля его после хлопка в ладоши.</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
----------	---	--	----------------------	---	-----------------	------------------------------------

		<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног.</p> <p>2. Перестроение в две шеренги.*</p>	<p>С мячом</p>	<p>1. Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 2,5 м).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Упражнение на равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	<p>«Быстро возьми»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.</p>
<p>* *</p>	<p>Повторить бег продолжительностью до 1 мин; упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с различным заданием для рук и ног.</p> <p>2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.</p>	<p>Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».</p>		<p>«Быстро возьми»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.</p>

4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в две шеренги.	С гимнастической палкой	1.Лазанье в обруч боком, не задевая за верхний край, в группировке. 2.Упражнение на равновесие – ходьба, перешагивая через препятствия(бруски или кубики). 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4 м).	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному, выполняя различные задания для рук.
		1.Ходьба в рассыпную. 2.Бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 3.Перестроение в круг.*	Без предметов	1.Лазанье в обруч прямо и боком, в группировке. 2.Упражнение на равновесие – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м).	«Караси и щука»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Упражнять в беге на длинную дистанцию; в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1.Ходьба в рассыпную. 2.Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.	Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».	--	Ходьба в колонне по одному между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).	

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному по кругу. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 минуты (темп умеренный). 3. Перестроение в три шеренги.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого. 3. Передача мяча друг другу от груди двумя руками (расстояние между детьми 1,5 м).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		1. Ходьба в колонне по одному с различным заданием для рук и ног. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 минут (темп умеренный). 3. Перестроение в две шеренги.*	Со скакалкой	1. Упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Передача мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние между детьми 2,5 м).	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.	Игровые упражнения: «Точный пас», «Проведи мяч».		«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.

2 неделя	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70-80 см). 3. Перестроение в две шеренги.	С гимнастической палкой	1. Прыжки со скамейки на мат или резиновую дорожку. 2. Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 2,5 м). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
		1. Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой». 2. Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в круг. *	Без предметов	1. Прыжки со скамейки на мат или резиновую дорожку. 2. Передача мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние между детьми 2,5 м). 3. Ползание по прямой линии на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейку).	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1. Ходьба в колонне по одному на носках. 2. Бег в колонне по одному в умеренном темпе продолжительностью до 1 мин.	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».		--	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p>1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Бег в рассыпную.</p> <p>3. Перестроение в три колонны.</p>	С малым мячом	<p>1. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Лазанье под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>3. Упражнение на равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
		<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному по кругу.*</p>	В ходьбе (без предметов)	<p>1. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель с расстояния 2 м.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м.</p> <p>3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p>	«Невод»	Игра малой подвижности «Тишина».
**	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	<p>1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка.</p> <p>2. Бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы (брусочки, высотой 10 см) (расстояние между брусками 70-80 см).</p> <p>3. Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1 мин.</p>	Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким».		«Паук и мухи»	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1.Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в три шеренги.	С обручем	1.Лазанье в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат высотой 20 см) с трех шагов разбега.	«Гуси- лебеди»	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
		1.Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 2.Перестроение в круг. *	Без предметов	1.Ползание на четвереньках по прямой линии с преодолением препятствий (через гимн.скамейку). 2.Упражнение на равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3.Прыжки на препятствие (высота 20 см).	«Ловишки – перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники».
**	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	1.Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой». 2.Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. 3.Ходьба врассыпную.	Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч».		«Ловишки – перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
НОЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; в перебрасывание мячей в шеренгах.	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. 2. Бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в две шеренги.	С малым мячом	1. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая малый мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (дистанция 3-4 м). 3. Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 2-2,5 м).	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		1. Ходьба и бег в колонне по одному вокруг кубиков, упражнение «Быстро возьми». 2. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (дистанция 2 м). 3. Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 3 м).	«Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
**	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнений «Стой!». 2. Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. 3. Ходьба в рассыпную.	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».		«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; в беге между предметами; повторить прыжки (попеременно) на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному между предметами. 3. Перестроение в три колонны.	С мячом	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (дистанция 4-5 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (дистанция 4-5 м).	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Чередование ходьбы и бега в рассыпную. 2. Перестроение в три колонны.*	С кеглей	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (дистанция 4 м). 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (диаметр мяча 6-8 см).	«Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «Затейники».

**	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движения; развивать ловкость в игровом задании с мячом; упражнять в беге.	1. Ходьба в рассыпную, упражнение «Стоп!». 2. Бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры правой и левой ногой (попеременно), без паузы.	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».		«Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «Затейники».
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; в беге между предметами; в равновесии; повторить упражнения с мячом.	1. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному между предметами. 3. Перестроение в две шеренги.	С мячом	1. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, в группировке. 3. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Перестроение в две шеренги.*	С обручем	1. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (дистанция 6 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 3. Упражнение на равновесие - ходьба на носках между набивными мячами.	«Совушка»	Игра малой подвижности «Летает - не летает».

**	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. 3.Ходьба в рассыпную.	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами».		--	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Фигуры». 2.Бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 3.Перестроение в две колонны.	На гимнастической скамейке	1.Лазанье под шнур (высота 40 см) правым и левым боком, в группировке. 2.Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до предмета (дистанция 5 м).	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
		1.Чередование ходьбы и бега в рассыпную. 2.Перестроение в четыре колонны.*	С гантелями	1.Лазанье под шнур прямо и боком, в группировке. 2.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед. 3.Упражнение на равновесие - ходьба на носках между предметами.	«День и ночь»	Игра малой подвижности по выбору детей.

* *	Повторить бег с преодолением препятствий; игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	1.Ходьба в колонне по одному между предметами. 2.Бег в колонне по одному с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки».	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
--------	---	---	---	----------	-----------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, соблюдая дистанцию. 2. Перестроение в две шеренги.	С обручем	1. Упражнение на равновесие – ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом (в конце доски перейти на гимнастическую скамейку, продолжая идти по ней боком, приставным шагом). 2. Прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). 3. Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 2,5 м).	«Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «Сделай фигуру».
		1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами один шаг ребенка). 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 мин (в среднем темпе). 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (с платочком)	1. Упражнение на равновесие – ходьба по наклонной доске прямо (в конце доски перейти на гимнастическую скамейку, перешагивая через набивные мячи) (расстояние между наб. мячами два шага ребенка). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м). 3. Передача мяча (диаметр мяча 20-25 см) друг другу произвольным способом.	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному.
**	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе. 2. Ходьба и бег в рассыпную.	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».		«Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

2 неделя	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;	1.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в три шеренги.	С флажками	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 5м). 2.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м).	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	упражнять в ползании и переброске мяча.	1.Ходьба и бег в рассыпную. 2.Перестроение в четыре колонны.*	С кубиками	1.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (расстояние 5м). 2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м). 3.Прокатывание набивного мяча по прямой линии.	«Ведьмина метелка»	Игра малой подвижности «Найди предмет».
**	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	1.Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем между снежными постройками (темп ходьбы и бега умеренный).	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мостику».		«Мороз Красный нос»	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Игра малой подвижности «Найди предмет».

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1.Ходьба и бег враспынную, упражнение «Сделай фигуру». 2.Перестроение в три колонны.	Без предметов	1.Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5м). 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3.Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
		1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2.Бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. 3.Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1.Передача мяча друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (темп средний). 3.Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Хромая лиса»	Ходьба в колонне по одному между предметами.
**	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	1.Ходьба на лыжах (дистанция 40-50 м). 2.Изготовление снежков.	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки».		--	Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.

<i>4 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 2. Перестроение в четыре колонны.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Перестроение в четыре шеренги.*	С мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку (разноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем.

**	<p>Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p>	<p>1. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2. Игровые упражнения: «По дорожке», «Хоккеисты».</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).</p>
----	--	---	---	----------------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ЯНВАРЬ						
<i>1 неделя</i>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками. 2. Перестроение в две шеренги.</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Упражнение на равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) между кубиками (дистанция 5 м). 3. Передача мяча друг другу произвольным способом.</p>	<p>«Медведи и пчелы»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

	по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; в забрасывании мяча в кольцо.	1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Перестроение в две шеренги.*	Без предметов	1.Упражнение на равновесие – ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см) (дистанция 4 м). 3.Передача мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние между детьми 2,5 м).	«Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному.
**	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	1.Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.	1.Катание друг друга на санках. 2.Игровое упражнение: «Сбей кеглю». 3.Переступание на лыжах вправо и влево.		«Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на	1.Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в круг.	С веревкой (шнуром)	1.Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2.Ползание под дугой на четвереньках, подталкивая мяч вперед головой. 3.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

	четвереньках и прокатывании мяча головой.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой и поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в четыре колонны.*	С флажками	1. Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2. Переползание через предметы (гимнастическую скамейку), затем лазанье под дугу, в группировке. 3. Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м).	«Заморожу»	Игра малой подвижности «Найди зайца».
*	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1. Катание друг друга на санках. 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги – не задень».		--	Игра малой подвижности «Найди зайца».

<i>3 неделя</i>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному между предметами «змейкой». 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в две колонны.</p>	<p>На гимнастической скамейке</p>	<p>1. Передача мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние между детьми 3 м). 2. Лазанье в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Упражнение на равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
	<p>1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Перестроение в три колонны*</p>	<p>С кубиком</p>	<p>1. Передача мяча (диаметр мяча 10-12 см) друг другу одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 2. Лазанье в обруч правым и левым боком, в группировке. 3. Упражнение на равновесие-ходьба, перешагивая через набивные мячи с мешочком на голове.</p>	<p>«Мороз Красный нос»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.</p>	

**	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1. Ходьба в колонне по одному на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между друг другом.	Игровые упражнения: «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит».		«Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров». 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин (в среднем темпе). 3. Перестроение в три колонны.	С обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки способом ноги врозь-ноги вместе, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). 4. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.

		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Перестроение в круг.*	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнения на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки через шнуры на двух ногах (без паузы) (расстояние между шнурами 50 см). 4. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой.	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.
* *	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1. Повороты на лыжах направо и налево. 2. Ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).	Игровые упражнения: «По местам», «С горки».		--	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1. Чередование ходьбы и бега враспынную. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в четыре шеренги.	С гимнастической палкой	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см). 2. Прыжки на двух ногах через бруски (высота бруска до 10 см). 3. Бросок мяча в корзину двумя руками из-за головы.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
		1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в две шеренги.*	С мячом	1. Упражнение на равновесие – бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	«Мороз Красный нос»	Ходьба в среднем темпе.
**	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом; повторить повороты на лыжах; игровые упражнения с шайбой; скольжение по ледяной дорожке.	1. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние до 100 м. 2. Упражнение на лыжах «Пружинка». 3. Катание друг друга на санках.	Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».		«Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному в среднем темпе между ледяными постройками.

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	1.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 2.Перестроение в две шеренги.	С мячом	1.Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2.Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (расстояние 6 м). 3.Лазанье под дугу прямо и боком, в группировке (высота 40 см).	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в три колонны.*	С обручем	1.Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2.Ползание на четвереньках между набивными мячами. 3.Передача малого мяча друг другу одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками (расстояние между детьми 2 м).	«Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».
**	Упражнять в ходьбе на лыжах; в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1.Ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем. 2.Выполнение приставных шагов вправо и влево. 3.Повороты на лыжах направо и налево.	Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».		--	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку (шнур) и перешагивании через нее.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между скамейками. 2. Перестроение в три колонны.	На гимнастической скамейке	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (с расстояния 2,5 м). 2. Подлезание под шнур (высота 40 см). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с изменением направления по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в две колонны.*	С кеглей	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (с расстояния 3 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине - «Проползи – не урони». 3. Упражнение на равновесие-ходьба на носках между кеглями (расстояние между кеглями 30 см). 4. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «ловишкой».
**	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков в цель и на дальность.	1. Ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. 2. Ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».		«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «ловишкой».

4 неделя	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.	1. Ходьба в колонне по одному с различным заданием для рук и ног. 2. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения по сигналу воспитателя) 3. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (разноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (в среднем темпе). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м). 4. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (расстояние 8 м).	«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Перестроение в круг.*	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами (дистанция 4 м). 4. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками и ловля его одной рукой (правой и левой).	«Ловишки – перебежки»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Повторить ходьбу с выполнением задания.	1. Ходьба в колонне по одному с заданием для рук и ног, по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику».	«Ловишки – перебежки»	Игра малой подвижности по выбору детей.	

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ						
<i>1 неделя</i>	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 прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три колонны.	С малым мячом	1. Упражнение на равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого). 3. Передача мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.	«Пожарные на учении»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
		1. Ходьба и бег враспынную. 2. Перестроение в круг.*	Без предметов	1. Упражнение на равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук). 3. Передача мяча друг другу двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	«Горелки»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
**	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Непрерывный бег в колонне по одному за воспитателем продолжительностью до 1 мин между ледяными постройками.	Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень».		«Горелки»	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель; в ползании между предметами.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в четыре шеренги.	Без предметов	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см) с приземлением на мат. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Медведи и пчелы»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег враспынную между кубиками. 2. Перестроение в три шеренги.*	С гантелями	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние до цели 3 м). 3. Ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м) – «Кто быстрее доползет до кегли».	«Карусель»	Игра малой подвижности.
**	Повторить бег в чередовании с ходьбой; игровые упражнения с мячом и прыжками.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному (ходьба 20 сек, бег 30 сек, ходьба 20 сек, и бег 40 сек).	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее».		«Карусель»	Игра малой подвижности по выбору детей.
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; в равновесии и прыжках.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в две колонны.	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 2. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному.

		1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернутся кругом и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч различными способами (на двух ногах, на одной ноге).	Эстафета с мячом «Быстро передай»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
**	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии; в прыжках и с мячом.	1.Ходьба и бег в колонне по одному (дистанция 10 м) в чередовании.	Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка».		Эстафета с мячом «Быстро передай»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и в равновесии.	1.Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 3.Перестроение в три колонны.	С обручем	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его, в группировке. 2.Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние до цели 3 м). 3.Упражнение на равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.

		1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Перестроение в три шеренги.*	С малым мячом	1.Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние до цели 3 м). 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Упражнение на равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
* *	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые упражнения с прыжками.	1.Бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м).	Игровые упражнения: «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень».		«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ						
<i>1 неделя</i>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 30-40 см). 2. Бег в колонне по одному по кругу. 3. Перестроение в четыре шеренги.	С гимнастической палкой	1. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух через бруски (расстояние между брусками 50 см). 3. Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Перестроение в две шеренги.*	С мячом	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м с перепрыгиванием препятствия на середине пути. 3. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Кошка и мышка»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	1. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании (дистанция 10 м).	Игровые упражнения: «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в колонне».		--	Ходьба в колонне по одному.

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2.Перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, в группировке.	«Стой»	1.Ходьба в колонне по одному. 2. Игра малой подвижности по выбору детей.
		1.Ходьба и бег в колонне по одному с различными заданиями для рук и ног. 2.Перестроение в круг.*	Без предметов	1.Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м. 2.Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, в группировке.	Эстафета «Кто быстрее до флажка»	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
**	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обручу; повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.	1.Ходьба враспынную. 2.Бег в колонне по одному в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 мин.	Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».		Эстафета «Кто быстрее до флажка»	Игра малой подвижности «Кто ушел?».

3 неделя	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.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики расположены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70-80 см). 2. Перестроение в три колонны.	С малым мячом	1. Метание мешочка в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой от плеча. 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному по кругу в среднем темпе. 3. Перестроение в две шеренги.*	С кубиком	1. Метание мешочка в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой от плеча. 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы - «по – медвежьей».	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	1. Бег в колонне по одному (дистанция 10 м) с одной стороны зала на другую. 2. Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».		«Карусель»	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1.Ходьба и бег колонной по одному между предметами. 2.Перестроение в круг.	Без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Упражнение на равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом.	«Горелки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
		1.Ходьба в колонне по одному по кругу. 2.Бег в колонне по одному с изменением направления движения. 3.Перестроение в две шеренги.*	С кубиком	1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. 3.Ходьба на носках между набивными мячами.	«Успей пробежать»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2.Бег на скорость (дистанция 20 м).	Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку».		--	Ходьба колонной по одному между обручами.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитания. 3. Перестроение в четыре колонны.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка. 3. Бросок мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой и ловля его двумя руками.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Что изменилось?».
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (дистанция 5 м).	«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра. 2. Бег в колонне по одному в среднем темпе продолжительностью до 1 мин.	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».		«Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному.

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. 2. Бег с перепрыгиванием через шнуры. 3. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на мат или резиновую дорожку. 2. Передача мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой с опорой на ладони и стопы - «по – медвежьи».	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
		1. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в две колонны.*	Без предметов	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на мат или резиновую дорожку. 2. Бросок мяча в корзину с расстояния 1 м двумя руками из-за головы. 3. Лазанье под дугу (обруч) прямо и боком, в группировке.	«Кегли»	Ходьба в колонне по одному.
**	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в перекачивании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения.	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Бег в колонне по одному в умеренном темпе до 1,5 мин. 3. Ходьба в колонне по одному между предметами.	Игровые упражнения: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».		«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1. Ходьба в колонне по одному между предметами. 2. Бег врассыпную. 3. Перестроение в две шеренги.	С мячом	1. Передача мяча друг другу одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 2. Лазанье в обруч правым и левым боком, в группировке. 3. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Перестроение в четыре колонны.*	С кубиками	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, в группировке. 3. Упражнение на равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Летчики»	1. Эстафета с мячом. 2. Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски.	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».		«Мышеловка»	1. Эстафета с мячом. 2. Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по команде воспитателя. 2. Игровое упражнение «Быстро в колонны». 3. Перестроение в три шеренги.	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 2. Упражнение на равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим – «щуккой»

		1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Перестроение в две шеренги.*	Со скакалкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 2.Упражнение на равновесие-ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) (дистанция 5 м).	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.
* *	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с мячом.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: «Мяч водящему», Эстафета с мячом – «Передача мяча в колонне».		«Не оставайся на земле»	Ходьба в колонне по одному.

• Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		5-6'	20-25'			4-5'
СЕНТЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по	1.Чередование ходьбы и бега колонной по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя (10 м-ходьба, 20 м-бег). 1.Перестроение в три колонны.	Без предметов	1.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 6-8 шнуров (расстояние между шнурами 40 см). 3.Передача мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.

<p>повышенной площади опоры. Развивать точность движения при переброске мяча.</p>	<p>1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Перестроение в четыре колонны. *5</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий-перешагивание через мяч). 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 набивных мячей (расстояние между наб.мячами 40 см). 3.Передача мяча (диаметр 20-25 см) другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 3 м).</p>	<p>«Хромая лиса»</p>	<p>Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>
---	---	----------------------	---	----------------------	---

⁵ Содержание занятия (каждое второе занятие в неделю), обозначенного звездочкой (*) аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в основных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в разные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.

**б	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Ходьба в колонне по одному по кругу. 2. Ходьба в рассыпную. 3. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую.	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».		--	Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
2 неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не	1. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук и сохранением дистанции между друг другом. 2. Бег в колонне по одному по кругу в умеренном темпе. 3. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки с небольшого разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Передача мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 4 м). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает-не летает».

^бЗанятие, обозначенное двумя звездочками (**) проводится на площадке (или в помещении, в зависимости от погодных условий) в форме игровых упражнений

	задевая его.	1. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Перестроение в две шеренги.*	На гимнастических скамейках	1. Прыжки на двух ногах между предметами (мячами, кубиками, кеглями и т.д.) (расстояние между предметами 0,5 м). 2. Передача мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м). 3. Упражнение в ползании «Крокодил» (на расстояние не более 3 м).	«Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
* *	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	1. Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 2. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч».		«Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом; координацию движений в	1. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. 2. Бег в колонне по одному по кругу в умеренном темпе. 3. Перестроение в три колонны.	С малым мячом	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу вверх, хлопнув под ней в ладоши.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

	задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в круг. *	Без предметов	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх (попеременно) и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и стопах – «по-медвежьи». 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом (на середине скамейки) в другую сторону в среднем темпе.	«Быстрее по местам»	Игра малой подвижности по выбору детей.
*	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча; ловкость в ходьбе между предметами.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному (ходьба – 10 м, бег – 20 м). 2. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами 0,5 м).	Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди-не задень».		«Совушка»	Игра малой подвижности «Летает-не летает».
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в две шеренги.	С гимнастическими палками	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом (на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше). 3. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат в шахматном порядке).	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.

	<p>коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>1.Чередование ходьбы и бега в колонне по одному по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в четыре колонны.*</p>	<p>С платочками</p>	<p>1.Лазанье в обруч правым и левым боком, в группировке. 2.Упражнение на равновесие-ходьба боком, приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. 3.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>«Пожарные на учении»</p>	<p>Игра малой подвижности «Фигуры».</p>
<p>* *</p>	<p>Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя; упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>1.Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. 2.Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин. 3.Перестроение в круг.</p>	<p>Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч».</p>	<p>«Круговая лапта»</p>	<p>Игра малой подвижности «Фигуры».</p>	

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ						
<i>I неделя</i>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры; в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). 2. Перестроение в круг.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке на носках (на середине скамейки присесть, поставить руки в стороны, выпрямиться и пройти дальше). 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м). 3. Передача мяча (большой диаметр) друг другу от груди двумя руками (расстояние между детьми 2-2,5 м).	«Ключи»	Игра малой подвижности «Эхо».
**	Упражнять детей в ходьбе и беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному с преодолением препятствий.	Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Не попадись».		--	Игра малой подвижности «Фигуры».

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через предметы (расстояние между предметами 0,5 м). 3. Перестроение в три колонны.	С обручем	1. Прыжки с высоты 40 см на резиновую дорожку или мат. 2. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) на месте (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и стопах - «по медвежьей» - в прямом направлении (на расстоянии 4-5 м).	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Затейники».
		1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 40 см). 2. Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в три шеренги.*	С кеглей	1. Прыжки с высоты 40 см на резиновую дорожку или мат. 2. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (баскетбольный вариант). 3. Лазанье в обруч прямо и правым и левым боком, в группировке.	«Кто раньше дойдет до середины»	Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый четвертый счет.
**	Повторить бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному по кругу. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 мин.	Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни-не задень».		«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; в ползании;	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. 2. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. 3. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	1. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Удочка»	Игра малой подвижности «Летает-не летает».
	упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) между предметами (расстояние между предметами 1 м). 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5- 1 кг) (дистанция 3-4 м). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки в умеренном темпе, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Рыбаки и рыбки»	Ходьба с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.
**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному, перепрыгивая через предметы.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.	

4 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры.	1. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Бег врассыпную. 3. Перестроение в четыре колонны.	С мячом	1. Ползание на четвереньках под дугой (высота 50 см), подталкивая вперед головой набивной мяч (дистанция 5 м). 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Ходьба врассыпную. 2. Бег в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в две колонны.*	С кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Проползи-не урони». 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Ловишки с ленточками»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «ловишкой».
**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин.	Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись».		«Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «Эхо».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
НОЯБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в круг.	Без предметов	1. Упражнение на равновесие-ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры без паузы (расстояние между шнурами 40 см). 3. Эстафета с мячом – «Мяч водящему».	«Догони свою пару»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом (пятки на полу, носки на канате). 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно), продвигаясь вперед вдоль каната. 3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант) – «Попади в корзину».	«Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному.
**	Закрепить навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1. Ходьба в колонне по одному между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 0,5 м). 2. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). 3. Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через бруски.	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким».		«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Затейники».

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в прыжках через короткую скакалку; в бросании мяча друг другу; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Передача мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Караси и щука»	Игра малой подвижности «Фигуры».
		1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая набивной мяч головой. 3. Эстафета с мячом – «Передай другому».	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.
**	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий; ходьбы с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через предметы.	Игровые упражнения: «Передай другому», «Не задень».		«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Затейники».

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед;	1. Ходьба и бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 2. Перестроение в две шеренги.	С кубиком	1. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) между предметами (расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу прямо и правым и левым боком, в группировке. 3. Упражнение на равновесие-ходьба на носках между набивными мячами.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
	упражнять в лазанье под дугу; в равновесии.	1. Ходьба враспынную с нахождением своего места по команде воспитателя. 2. Бег в колонне по одному (в среднем темпе) продолжительностью до 1,5 мин. 3. Перестроение в две колонны.*	С гантелями	1. Метание мешочков правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Ползание на ладонях и стопах-«по медвежьей»- в прямом направлении (на расстояние не более 5 м). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	«Лягушки в болоте»	Ходьба в колонне по одному.

**	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения; с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>1.Чередование ходьбы в колонне по одному с высоким подниманием колен и с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2.бег врассыпную.</p>	<p>Игровое упражнение: «Передал-садись».</p>		<p>«По местам»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
4 неделя	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>1.Ходьба и бег врассыпную между предметами. 2.Перестроение в три колонны.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева (попеременно). 3.Бросок мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>«День и ночь»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног.</p> <p>2. Перестроение в круг.*</p>	<p>На стульчиках</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку (разноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз.</p> <p>2. Упражнение на равновесие-ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см).</p> <p>3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	«Хитрая лиса»	Игра малой подвижности по выбору детей.
* *	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам.</p> <p>2. Чередование ходьбы в колонне по одному с поворотом прыжком направо (налево).</p> <p>3. Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».</p>		«Хитрая лиса»	Игра малой подвижности по выбору детей.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук; в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Перестроение в две колонны.	В парах	1. Упражнение на равновесие-ходьба боком, приставным шагом, с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (расстояние между наб. мячами три шага ребенка). 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Чередование ходьбы и бега враспынную. 2. Перестроение в три колонны.*	С флажками	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, выпрямиться и пройти дальше). 2. Передача мяча друг другу двумя руками снизу (от груди, из-за головы) (расстояние между детьми 2-2,5 м). 3. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) вдоль шнура, продвигаясь вперед.	«Ловля обезьян»	Ходьба с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.

**	<p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге до 1,5 мин ; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>1.Ходьба в колонне по одному, упражнения: «Аист и лягушки», «Зайки». 2.Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 мин (в умеренном темпе).</p>	<p>1.Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Пас на ходу». 2.Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>		«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения (с ускорением и замедлением); в прыжках на правой и левой ноге</p>	<p>1.Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2.Бег враспынную. 3.Перестроение в три колонны.</p>	Без предметов	<p>1.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2.Эстафета с мячом - «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>	«Салки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Эхо».
	<p>повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p>	<p>1.Ходьба враспынную. 2.Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин (в среднем темпе). 3.Перестроение в четыре колонны.*</p>	С ленточками	<p>1.Прыжки на двух ногах между предметами. 2.Прокатывание мяча (большой диаметр) двумя руками между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Лазанье под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, в группировке.</p>	«Не попадись в мышеловку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «мышонком».

**	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Цапля». 2. Бег врассыпную, упражнение «Бабочки».	Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!».		--	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения (с ускорением и замедлением); упражнять в подбрасывании малого мяча вверх, развивая ловкость и глазомер;	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три шеренги.	С малым мячом	1. Подбрасывание малого мяча правой и левой рукой вверх (попеременно) и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	«Попрыгунчик и-воробышки»	Игра малой подвижности «Где звенит?».

	упражнять в ползании на животе; в равновесии.	1.Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего. 2.Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1.Передача мяча друг другу (способ выполнения по выбору детей) (расстояние между детьми 1.5 м). 2.Ползание с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки с высоты 40 см на резиновую дорожку или мат.	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному.
**	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом; упражнения в прыжках; на равновесие.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2.Бег в рассыпную.	Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди-не урони».		«Лягушки и цапля»	Игра малой подвижности по выбору детей.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по гимнастической скамейке «по-	1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в круг.	Без предметов	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (по кругу).	«Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Эхо».

	медвежья»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Перестроение в две шеренги.*	Со скакалкой	1. Лазанье на гимнастическую стенку (разноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	«Лягушки и цапля»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	1. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега.	Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».		--	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ЯНВАРЬ						
<i>1 неделя</i>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в три колонны.</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>1. Упражнение на равновесие - ходьба рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (набивные мячи, бруски и т.д.). 3. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно) с продвижением вперед по прямой (дистанция 10 м).</p>	<p>«День и ночь»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

		<p>1. Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя.</p> <p>3. Перестроение в две колонны.*</p>	<p>С кольцом (от кольцеброса)</p>	<p>1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см).</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) двумя руками между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному.
* *	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками; скольжение по дорожке; провести под.игру «Два Мороза».</p>	<p>1. Игровое упражнение «Между санками».</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи-не упади».</p>	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми «Морозами».	

2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по гимнастической скамейке.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 3. Перестроение в круг.	С кубиком	1. Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2. Упражнение с мячом – «Поймай мяч» (расстояние между детьми 2 м). 3. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед набивной мяч (вес мяча не более 1 кг) головой (дистанция 5-6 м).	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Прыжки в длину с места на мат или резиновую дорожку. 2. Бросок мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками (перед ловлей мяча сделать хлопок в ладоши). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Хромая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
**	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	1. Игровое упражнение «Снежная королева».	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки», «Хоккеисты».	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе между снежными постройками.	

3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами один шаг ребенка). 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 мин (в среднем темпе). 3. Перестроение в три колонны.	С малым мячом	1. Побрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь его верхнего края, в группировке. 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребенка).	«Удочка»	Игра малой подвижности «Ледяные фигуры».
		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Перестроение в две колонны.*	На гимнастических скамейках	1. Передача мяча друг другу одной рукой от плеча и ловля его после отскока о пол двумя руками (расстояние между детьми 3 м). 2. Ползание с опорой на ладони и колени под шнуром (высота шнура от пола 50 см). 3. Упражнение на равновесие-ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м).	«Заморожу»	Ходьба с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.

**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному между снежками (в умеренном темпе).	1. Игровое упражнение: «Хоккеисты». 2. Катание друг друга на санках.		«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе между снежными постройками.
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три колонны.	Со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Упражнение на равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Ходьба в колонне по одному за самой ловкой «мухой».
		1. Чередование ходьбы и бега враспынную. 2. Перестроение в четыре колонны.*	Без предметов	1. Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м). 2. Упражнение на равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки в умеренном темпе. 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат плотно друг к другу) без паузы.	«Ведьмина метелка»	Ходьба в колонне по одному.

* *	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам».	1. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега. 2. Ходьба и бег враспынную.	Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «Поезд».	«По местам»	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега.
--------	--	--	---	-------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ						

<i>1 неделя</i>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительно задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров». 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1,5 мин (в среднем темпе). 3. Перестроение в две колонны.	С обручем	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (расстояние между наб. мячами два шага ребенка). 2. Передача мяча друг другу одной рукой от плеча и ловля его после отскока о пол (расстояние между детьми 3 м). 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры без паузы (расстояние между шнурами 50 см).	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (без предметов)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) между предметами. 3. Эстафета с мячом-«Передача мяча по кругу».	«Белки в лесу»	Игра малой подвижности «Ледяные фигуры».

**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой; игровое задание с прыжками.	1.Игровое упражнение «Быстро по местам».	Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики».		«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега.
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	1.Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в три шеренги.	С гимнастической палкой	1.Подскоки на правой и левой ноге (попеременно), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 м). 2.Передача мяча друг другу двумя руками от груди (расстояние между детьми 3 м). 3.Лазанье под дугу прямо и боком, в группировке.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба врассыпную. 2.Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 3.Перестроение в две колонны.*	На гимнастических скамейках	1.Прыжки различными способами между предметами (на правой и левой ноге; на двух ногах). 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Передача мяча друг другу (способ выполнения по выбору детей).	«Ведьмина метелка»	Игра малой подвижности «Найди, где спрятано».

**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках; с клюшкой и шайбой.	1.Подвижная игра «Фигуры».	Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».		--	Игра малой подвижности «Затейники».
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу);	1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2.Подпрыгивание на правой и левой ноге по кругу (попеременно) 3.Перестроение в три колонны.	Без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку (разноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.
	в метании мешочков; в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров». 2.Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин (в среднем темпе). 3.Перестроение в круг.*	На стульчиках	1.Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным способом) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (расстояние между набивными мячами два шага ребенка). 3.Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель.	«Караси и щука»	Игра малой подвижности «Затейники».

**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках; с клюшкой и шайбой.	1.Игровое упражнение «Снежинки».	Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу».		--	Игра малой подвижности «Карусель».
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с выполнением заданий на внимание; в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и в прыжках.	1.Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой и поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2.Перестроение в четыре колонны.	С мячом	1.Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м). 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, используя взмах рук.	«Жмурки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
		1.Чередование ходьбы и бега враспынную с нахождением своего места в колонне. 2.Перестроение в три колонны.*	С флажками	1.Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным и разноименным способами) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2.Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Эстафета с мячом - «Передал-садись».	«Белые медведи»	Ходьба в колонне по одному.

* *	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков и с прыжками.	1.Игровое упражнение «Найди свой цвет».	Игровое упражнение: «Не попадись».	«Белые медведи»	Ходьба в колонне по одному.
--------	---	---	------------------------------------	-----------------	-----------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ						
<i>1 неделя</i>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках; эстафету с мячом.	1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (расстояние между предметами 40 см). 2. Перестроение в две шеренги.	С малым мячом	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу другу (на середине скамейки разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие). 2. Прыжки способом ноги врозь-ноги вместе, продвигаясь вперед (дистанция 8-10 м). 3. Эстафета с мячом - «Передача мяча в шеренге» (и.п.-сидя на пятках).	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Перестроение в две колонны.*	В парах	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно), продвигаясь вперед. 3. Эстафета с мячом - «Передача мяча в шеренге» (и.п.-стойка на коленях).	«Волк во рву»	Игра малой подвижности по выбору детей.

**	Повторить упражнения в беге на скорость; игровые задания с прыжками и с мячом.	1.Игровое задание «Бегуны».	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Лягушки в болоте».		«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках; в ползании; задания с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров». 2.Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин (в среднем темпе). 3.Перестроение в три колонны.	С флажками	1.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Передача мяча друг другу через сетку двумя руками из-за головы и ловля его после отскока о пол (сеть натянута на высоте вытянутой вверх руки ребенка). 3.Ползание на четвереньках под шнур, в группировке.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Чередование ходьбы и бега врассыпную с нахождением своего места в колонне. 2.Перестроение в круг.*	С кубиками	1.Прыжки на правой и левой ноге (поочередно) вдоль шнура(длина шнура 3 м). 2.Передача мяча друг другу (способ по выбору детей). 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы -«по-медвежьи».	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности «Тихо-громко».
**	Упражнять детей в беге; в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	1.Подвижная игра «Мы - веселые ребята».	Подвижная игра «Охотники и утки».			Игра малой подвижности «Тихо-громко».

3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в две шеренги.	С гимнастической палкой	1. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении - «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м). 3. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Волк во рву»	Ходьба в колонне по одному за «волком», который поймал большее количество «коз».
		1. Ходьба в рассыпную. 2. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 3. Перестроение в три колонны.*	С гантелями	1. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на голове. 3. Упражнение на равновесие-ходьба на носках «змейкой» между предметами с мешочком на голове (расстояние между предметами 40 см).	«Ключи»	Ходьба с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.
**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.	1. Игровое задание «Кто скорее до мяча».	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».		«Горелки»	Игра малой подвижности «Эхо».

4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1. Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров». 2. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в четыре колонны.	Без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным и разноименным способами) с переходом на другой пролет (по диагонали), не пропуская реек, и спуск вниз. 2. Упражнение на равновесие-ходьба на носках, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. 3. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно) между предметами (расстояние между предметами 40 см).	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
		1. Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Бег в колонне по одному со сменой ведущего. 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (с платочками)	1. Лазанье под шнур прямо и боком, в группировке (высота шнура от пола 40 см). 2. Эстафета с мячом - «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Караси и щука»	Игра малой подвижности «Тихо-громко».
**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	1. Игровое упражнение «Салки-пробежки».	1. Игровое упражнение: «Передача мяча в колонне». 2. Подвижная игра «Горелки».	«Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей.	

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ						
<i>1 неделя</i>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках и с мячом.	1. Ходьба и бег в колонне по одному вокруг кубиков, упражнение «Быстро возьми». 2. Перестроение в четыре колонны.	С малым мячом	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед (длина шнура 4-5 м). 3. Передача мяча друг другу одной рукой от плеча.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег в колонне по одному вокруг кубиков, упражнение «Быстро возьми». 2. Перестроение в две колонны.*	С кеглей	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, выпрямиться и пройти дальше). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Передача мяча друг другу (способ по выбору детей).	«Бездомный заяц»	Игра малой подвижности по выбору детей.
**	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом и с прыжками.	1. Игровое задание «Быстро в шеренгу».	Игровые упражнения: «Перешагни-не задень», «С кочки на кочку».		«Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
<i>2 неделя</i>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега;	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в две шеренги.	С обручем	1. Прыжки в длину с разбега на резиновую дорожку или мат. 2. Передача мяча друг другу (способ по выбору детей). 3. Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.

	в перебрасывании мяча друг другу.	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2. Перестроение в три колонны.*	Со скакалкой	1. Прыжки в длину с разбега на резиновую дорожку или мат. 2. Эстафета с мячом «Передал-садись». 3. Лазанье под шнур прямо и боком, в группировке.	«Охотники и утки»	Ходьба в колонне по одному.
**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	1. Игровое задание «Слушай сигнал».	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины».		«Горелки»	Ходьба в колонне по одному.
3 недели	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность; в ползании; в равновесии.	1. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. 2. Перестроение в круг.	Без предметов	1. Метание мешочка правой и левой рукой на дальность (отведение руки «дугой вверх-назад») - «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Упражнение на равновесие-ходьба боком, приставным шагом, с мешочком на голове, перешагивая через предметы (расстояние между предметами два шага ребенка). 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - «Кто быстрее до предмета».	«Лягушки в болоте»	Игра малой подвижности «Эхо».
		1. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего. 2. Перестроение в две колонны.*	Без предметов	1. Метание мешочка правой и левой рукой на дальность (отведение руки «дугой вверх-назад») 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее различными способами (по выбору детей).	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне по одному.

**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками; в равновесии.	1.Игровое задание «Перебежки».	Игровые упражнения: «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».		--	Игра малой подвижности «Тихо-громко».
4 недели	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии; в прыжках; с мячом.	1.Игровое задание «По местам». 2.Перестроение в две колонны.	На гимнастических скамейках	1.Передача мяча друг другу одной рукой от плеча (расстояние между детьми 3 м). 2.Прыжки в длину с разбега на резиновую дорожку или мат. 3.Упражнениенаравноесие-ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (расстояние между предметами 40 см).	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.
		1.Ходьба и бег в колонне по одному вокруг кубиков, упражнение «Быстро возьми». 2.Перестроение в две колонны.*	В парах	1.Передача мяча друг другу (способ по выбору детей). 2.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно через шнур). 3.Упражнение с бегом - «Догони пару».	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди, где спрятано».
**	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые задания в прыжках и с мячом.	1.Ходьба и бег в рассыпную. 2.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров».	Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне», «Лягушки в болоте».		«Горелки»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Неделя	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ						
<i>1 неделя</i>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 2. Бег врассыпную. 3. Перестроение в две колонны.	С обручем	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Бросок малого мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока двумя руками (с дополнительным заданием).	«Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
		1. Ходьба врассыпную. 2. Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий для рук и ног. 3. Ходьба в колонне по одному по кругу.*	В ходьбе (с флажками)	1. Упражнение на равновесие-ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу (на середине скамейки разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие). 2. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах между предметами – «Кто быстрее».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.

**	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	1. Ходьба в колонне по одному по кругу. 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин (в среднем темпе).	1. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Брось-поймай». 2. Прыжки через короткую скакалку различными способами.		--	Игра малой подвижности по выбору детей.
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения; в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Бег в рассыпную. 3. Перестроение в три колонны.	С мячом	1. Прыжки в длину с места на резиновую дорожку или мат. 2. Ведение мяча правой и левой рукой (поочередно), продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3. Лазанье в обруч прямо и боком, в группировке.	«Горелки»	Игра малой подвижности «Летает-не летает».
		1. Ходьба в рассыпную. 2. Бег в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 3. Перестроение в четыре колонны.*	Без предметов	1. Прыжки в длину с разбега на резиновую дорожку или мат. 2. Метание мешочка правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель (расстояние до цели 3-4 м). 3. Упражнение на равновесие-ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Невод»	Ходьба в колонне по одному.

**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.	1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как «петушки». 2. Бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».		«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; В метании мешочков на дальность; в прыжках; в равновесии.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. 2. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Метание мешочка правой и левой рукой на дальность (отведение руки «дугой вверх-назад»); 2. Упражнение на равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
		1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Перестроение в три шеренги.*	С кубиками	1. Метание мешочка правой и левой рукой на дальность (отведение руки «дугой вверх-назад») – «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, в группировке. 3. Упражнение на равновесие-ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Тихо-громко».

**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2.Ходьба и бег врассыпную.	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли».		«Горелки»	Ходьба в колонне по одному.
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках.	1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Аист и лягушки». 2.Бег врассыпную. 3.Перестроение в три колонны.	С гимнастической палкой	1.Лазанье на гимнастическую стенку (одноименным и разноименным способами) с переходом на другой пролет (ходьба по рейке), спуск вниз. 2.Упражнение наравновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (расстояние между кеглями 40 см).	«Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Летает-не летает».
		1.Ходьба в колонне по одному, упражнение «Река и ров». 2. Бег в колонне по одному продолжительностью до 2 мин (в среднем темпе). 3.Перестроение в две колонны.*	Без предметов	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы –«по-медвежьи». 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге (поочередно). 3.Упражнение наравновесие-ходьба боком, приставным шагом, перешагивая через предметы, с мешочком на голове (расстояние между предметами два шага ребенка).	«Ловишки с мячом»	Ходьба в колонне по одному.

* *	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	1.Игровое задание «По местам».	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».	«Не оставайся на земле»	Игра малой подвижности по выбору детей.
--------	---	--------------------------------	---	-------------------------	---

2.4 Взаимодействие педагога с семьями воспитанников

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.5 Взаимодействие педагога с воспитателями, медицинским и музыкальным работниками

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и

двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что: недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа; противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Месяц	Форма работы с родителями
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях физической культурой»
Октябрь	Консультация «Зарядка для малышей»
Ноябрь	- Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей - Памятка «Здоровые стопы»
Декабрь	Консультация «Закаливание детей дошкольного возраста»
Январь	- Консультация «Зимние игры и забавы с детьми на воздухе» - Памятка по оздоровлению детей с 3-го года жизни
Февраль	Памятка «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»
Март	Консультация «Весна без авитаминоза»
Апрель	Памятка «Заботимся о здоровье наших детей»
Май	- Консультация «Игры с детьми на отдыхе в летний период» - Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей

2.6 План работы с родителями по возрастным группам

- **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

- **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Месяц	Форма работы с родителями
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях физической культурой»
Октябрь	Папка-передвижка «Утренняя гимнастика в жизни ребенка»

Ноябрь	- Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей - Памятка «Здоровые стопы»
Декабрь	Консультация «Вкусное закаливание»
Январь	- Папка-передвижка «Игровой массаж» - Консультация «Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период»
Февраль	Памятка «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»
Март	- Консультация «Весна без авитаминоза» - Консультация «Су- Джок терапия для дошкольников»
Апрель	Памятка «Заботимся о здоровье наших детей»
Май	- Консультация «Подвижные игры с детьми на природе в летний период» - Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей

• **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Месяц	Форма работы с родителями
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях физической культурой»
Октябрь	- Папка-передвижка «Почему надо заниматься утренней гимнастикой» - Памятка «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»
Ноябрь	- Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей - Консультация «Дети и спорт-плюсы и минусы»
Декабрь	Консультация «Закаливание детей в домашних условиях»

Январь	Консультация «Зимние игры и забавы с детьми на воздухе»
Февраль	Папка-передвижка «Советы по физическому воспитанию детей»
Март	Консультация «Весна без авитаминоза»
Апрель	- Консультация «Физическое воспитание детей» - Буклет «7 апреля - всемирный день здоровья»
Май	- Рекомендации по организации летнего отдыха детей - Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей

• **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Месяц	Форма работы с родителями
Сентябрь	Консультация «Спортивная форма на занятиях физической культурой»
Октябрь	Папка-передвижка «Почему надо заниматься утренней гимнастикой»
Ноябрь	- Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей - Консультация «Дети и спорт (плюсы и минусы)»
Декабрь	- Консультация «Закаливание детей в домашних условиях» - Памятка «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений»
Январь	Консультация «Зимние игры и забавы с детьми на воздухе»
Февраль	Папка-передвижка «Советы по физическому воспитанию детей»
Март	Консультация «Весна без авитаминоза»
Апрель	Консультация «Какой вид спорта подходит моему ребёнку?»
Май	- Рекомендации по организации летнего отдыха детей - Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей

2.7 План работы с педагогами дошкольного учреждения

Месяц	Форма работы с воспитателями
Сентябрь	- Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики - Проверка и пополнение спортивных уголков в группах
Октябрь	- Консультация «Роль воспитателя на занятиях физической культурой»
Ноябрь	- Консультация «Физкультминутки и их место в режиме дня»
Декабрь	- Консультация «Закаливание - фактор укрепления и сохранения здоровья детей» - Проверка и пополнение спортивных уголков в группах
Январь	- Консультация «Работа с гиперактивными и малоподвижными детьми»
Февраль	- Консультация «Значение и применение дыхательной гимнастики в режиме дня»
Март	- Консультация «Использование подвижных игр для повышения двигательной активности детей»
Апрель	- Консультация «Дидактические игры по физическому воспитанию»

	дошкольников»
Май	-Консультация «Организация двигательной активности детей в летний период» -Совместное проведение диагностики

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Паспорт физкультурного зала

Гимнастическая скамья (2*17)	4 шт.
Кубики (пластмассовые):	
6*6	52 шт.
5*5	22 шт.
4*4	27 шт.
Дуги для подлезания:	
• 64*52	1 шт.
• 44*44	1 шт.
• 52*50	1 шт.

Рулетка (3 м)	1 шт.
Свисток	2 шт.
Секундомер	1 шт.
Конус для эстафет	6 шт.
Обруч: <ul style="list-style-type: none"> • Большой (диаметр 80 см) • Средний (диаметр 60 см) • Маленький (диаметр 50 см) 	18 шт. 5 шт. 15 шт.
Бубен	5 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Дорожка ребристая (125*45)	2 шт.
Кегли	50 шт.
Гимнастическая палка: <ul style="list-style-type: none"> Круглая (длина 80 см) Плоская (длина 80 см) 	30 шт. 10 шт.
Эстафетная палочка	16 шт.
Флажки: <ul style="list-style-type: none"> • 20*15 • 25*20 	34 шт. 20 шт.
Лыжи детские (деревянные)	6 пар
Клюшка для хоккея	6 шт.
Шайба	5 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • Большие (резиновые) • Средние (резиновые) • Набивные (вес 800 г) 	21 шт. 20 шт. 9 шт.
Фитбол с ушками: <ul style="list-style-type: none"> • Большой (диаметр 50 см) • Средний (диаметр 40 см) 	2 шт. 1 шт.

Цветные ленты (60*5)	50 шт.
Гантели (пластмассовые):	24 шт.
• Средние	8 шт.
• Маленькие	
Гимнастические маты (100*50)	2 шт.
Канат для перетягивания (длина 5, 20 м)	2 шт.
Степ-платформы детские (деревянные)	14 шт.
Длинная скакалка (длина 2,80 м)	1 шт.
Скакалка (длина 2 м)	38 шт.
Наклонная доска к шведской стенке с металлическими зацепами (170*20)	2 шт.
Шведская стенка (2* 52 , расстояние между перекладинами 25 см)	1 шт.

3.2 Система двигательного режима

Мероприятие	Группа	Периодичность	Ответственный
Определение уровня физического развития (физической подготовленности детей)	Все группы	2 раза в год	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание			
Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.3 Структура организации двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Возрастная группа
1	«День знаний»	Сентябрь	Все группы
2	«Осень золотая»	Октябрь	Группы общеразвивающей направленности 5-7 лет
3	«В гости к Мишке»	Ноябрь	Группы общеразвивающей направленности 3-5 лет

3
.4
План
спорт
ивны
х
меро
прия
тий
на
2017-
2018
учебн
ый
год

4	«Путешествие в страну Неболеек»	Декабрь	Группы общеразвивающей направленности 5-7 лет
5	«Зимние забавы»	Январь	Все группы
6	«Школа молодого бойца»	Февраль	Группы общеразвивающей направленности 5-7 лет
7	«По следам весны»	Март	Группы общеразвивающей направленности 3-5 лет
8	«День здоровья»	Апрель	Все группы
9	«Славься,славься,День Победы!»	Май	Группы общеразвивающей направленности 5-7 лет

3.5 План спортивных развлечений и праздников на 2017-2018 учебный год

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	День знаний	День знаний	День знаний	День знаний
Октябрь	Сказка осеннего леса	Осенние игры	Осень золотая	Осень золотая
Ноябрь	К мишке в гости	К мишке в гости	Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить	Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить
Декабрь	Зимушка-зима	Белая, пушистая	«Путешествие в страну Неболеек»	«Путешествие в страну Неболеек»
Январь	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы	Зимние забавы
Февраль	День Защитника Отечества	Русские Богатыри	Школа молодого бойца	Школа молодого бойца
Март	По следам весны	По следам весны	Весна пришла-весне дорогу	Весна-красна
Апрель	День здоровья	День здоровья	День здоровья	День здоровья
Май	День Победы	День Победы	Славься, славься, День Победы!	Славься, славься, День Победы!

3.6 Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Список используемой литературы

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой.-3-е изд. испр. и доп.-М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2016
2. Б о р и с о в а М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
3. П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
4. П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
5. П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
6. П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
7. П е н з у л а е в а Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
8. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
9. Наглядно-дидактические пособия
 - Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
 - Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спор та»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
 - Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
 - Плакаты: «Зимние виды спор та»; «Летние виды спорта».