

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-  
эстетическому развитию детей Московского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим Советом  
ГБДОУ детский сад №3  
Протокол №1 от 28.08.2020г

С учетом мнения Совета  
родителей  
протокол №1  
от 28.08.2020года

Утвердить

Заведующий ГБДОУ  
детский сад №3

*М.В. Спиро* Спиро М.В.

Приказ № 40 от 28.08.2020г



### **Рабочая образовательная программа**

по реализации

основной общеобразовательной программы дошкольного образования

ГБДОУ Детский сад №3

«Физическое развитие детей от 2 до 7 лет»

На 2020-2021 учебный год

Составитель:

Инструктор по физической культуре

Новикова Алина Евгеньевна

г. Санкт-Петербург,

2020г.

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1 .Пояснительная записка.....	3 стр
1.2 .Цели и задачи.....	6 стр
1.2.1 Образовательный модуль «Здоровье».....	6стр
1.2.2. Образовательный модуль «Физическая культура».....	7стр

### 2. Организационный раздел

2.1.1Оснащение Пространственной среды.....	11стр.
2.1.2Методическое обеспечение.....	15стр
2.2 Организация образовательного процесса.....	17стр
2.2.1 График двигательной активности.....	17стр
2.2.4.График НОД.....	20стр

### 3. Содержательный раздел

3.1 Интеграция по образовательным областям.....	24стр
3.2. 1-я младшая группа.....	25 стр
3.3. Младшая группа.....	71стр
3.3.1 План-программа.Младшая группа.....	74стр
3.4 Средняя группа.....	83стр
3.4.1. План-программа.Средняя группа.....	88стр
3.5. Старшая группа.....	97стр
3.5.1.План-программа.Старшая группа.....	102стр
3.6. Подготовительная группа.....	111стр
3. 6.1.План-программа. Подготовительная группа.....	116ст
4.1 Взаимодействие с педагогами.....	126стр
4.2 Взаимодействие с родителями по реализации задач физической.....	127стр
5. Мониторинг реализации ООП ДО	
5.1 График проведения мониторинга.....	129стр
5.2 Целевые ориентиры физического развития.....	130стр

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- диагностические условия.

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- Формирование начальных представлений о здоровом образе

жизни

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

ГБДОУ «Детский сад №3» осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании программы воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010 .

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Используются программы:

В.Н.Щербенко, В.А.Овсянкин «Физкульт-Ура!»

С.О.Филлиповой «Олимпийское образование дошкольников»

Т.И.Суворовой «Танцевальная Ритмика для детей»

Р.А.Юдиной, Л.В. Яковлевой «Старт»

Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошколенок»

А.И.Буреениной «Ритмическая мозаика»

Национально-региональный компонент представляется как часть занятия в форме русских народных подвижных игр.

Межпредметная связь осуществляется на интегрированных мероприятиях (досугах, праздниках, уличных гуляниях, соревнованиях), а так же в НОД

## **1.2 . Цели и задачи программы.**

Цель освоения программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка

Задачи:

### **Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание

### **Образовательные:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,
- роли физических упражнений в его жизни,
- способах укрепления собственного здоровья

### **Воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое )

Продолжительность занятий:

Младшая группа-15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

### **1.2.1. Образовательный модуль «Здоровье»**

Цель: Охранять и укреплять здоровье детей, формировать основы культуры здоровья и здорового образа жизни (валеологическое воспитание) через решение задач:

Задачи реализации:

- создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей;
- развивать культурно-гигиенических навыки и навыки самообслуживания;
- формировать начальные представления и развивать потребности в здоровом образе жизни.

### Ожидаемые результаты

- Поддержание и профилактика здоровья ребенка в детском саду;
- сформированное представление у ребенка и его родителей о здоровом образе жизни: о здоровом питании, необходимости выполнения режима питания, сна и прогулки, о пользе физических упражнений и т.п.;
- сформированные навыки и потребности гигиены и самообслуживания, представление о культуре проведения повседневных процедур и режимных процессов;
- сформированное простейшее представление у ребенка о строении тела человека, о необходимости бережного ухода и гигиенических процедур своего тела и его частей (органов).

### **Мероприятия, направленные на сохранение здоровья детей**

выполнение и контроль плана работы врачебного кабинета	реализация и контроль организации питания детей в ДОУ	реализация и контроль над выполнением приказа об ОЖЗД, САНПИНа, графиков проветривания	реализация плана информационно-просветительной работы с родителями по оздоровлению детей
все категории детей	все категории детей	все категории детей	все категории родителей
реализация и контроль над системой физкультурной работы, реализация и контроль над выполнением графика двигательной активности детей	реализация и контроль над выполнением закаливающих процедур	проведение мероприятий с детьми, формирующие культуру здорового образа жизни	реализация плана закаливающих мероприятий
все категории детей	все категории детей	все категории детей	все категории детей

### **Мероприятия, направленные на закаливание детей**

формы двигательной активности детей	ясли: дети от 2 до 3 лет	младшая группа дети от 3 до 4-х лет	средняя группа дети от 4-х до 5 лет	старшая группа дети от 5-х до 6 лет	подготовительная к школе группа: дети от 6 до 7 лет
совместная деятельность со взрослыми в рамках основной части Программы					
Воздушные ванны после дневного сна,	+	+	+	+	+

мытьё и обтирание рук по локоть холодной водой	+	+	+	+	+
Прогулки и мероприятий на улице,	+	+	+	+	+
хождения босиком в зале (по желанию детей)	-	-	+	+	+

### Непосредственная деятельность с детьми

Мероприятия	Формы организации	возрастные группы	ответственный
Задача: обеспечение условий для оздоровления и поддержания здоровья детей			
Использование ионизаторов и увлажнителей воздуха на группах		Все группы	Воспитатели, пом.восп.
Использование бактерицидных ламп в период карантин и эпидемий	Фронтально и Под/гр., индив.	Все группы	Старшая м/с, врач
Проведение занятий с использованием всего группового пространства (сидя, стоя, лежа на ковре, в любом удобном положении для ребенка)	Фронтально и Под/гр., индив.	Все группы	педагоги
Консультирование родителей (устные и письменные) на тему здоровье и профилактика заболеваемости детей	Фронтально и Под/гр., индив.	Все группы	Старшая м/с, врач
Психолого-корректирующие игры	подгрупповая и инд.	Все группы	психолог
Проведение консультаций с родителями и педагогами на тему коррекции и психологической помощи детям	подгрупповая и инд.	Все группы	Психолог
Задача: Формирование культурно – гигиенических навыков детей			

Чтение художественной литературы, беседы, организация и проведение режимных моментов	фронтальная, подгрупповая и инд.	Все группы	Вос-ли
Проведение тематических досугов и мероприятий см. приложения	фронтально	Группы детского сада	педагоги
Тематические и игровые мероприятия, ОП, праздники, направленные на формирование валеологической культуры см. «Групповые циклограммы», «Досуги»	Фронтально и Под/гр., индив.	Все группы	воспитатели
Просмотры ЭОР по теме «Здоровье»	Фронтально и Под/гр.,	Группы ДС	Вос-ли
Чтение познавательной литературы по теме «Здоровье»	Фронтально и Под/гр.,	Группы ДС	Вос-ли
Проведение бесед и выполнение ежедневных гигиенических процедур и режимных процессов	Фронтально и Под/гр., индив.	Все группы	воспитатели
Самостоятельные игры с дидактическим материалом по теме «Здоровье»	индивидуальная	Все группы	воспитатели
Дополнительная часть программы			
Развивающая Программа «Детский фитнес» с технологиями, направленными на поддержание здоровья детей: - Софи- Дансе, -Фитнесс- данс, - Фитболлы; - элементы Детской йога - Детский стретчинг - использование оборудования ТИСА	Под/гр.	Группы детского сада	физкультурный руководитель, специалист адаптивной физкультуры

### 1.2.2 Образовательный модуль «Физическая культура»

Цель: Сформировать и развить у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, способствовать физическому развитию ребенка.

Задачи реализации:



создание условий для накопления и обогащения двигательного опыта детей;  
создавать условия и стимулировать развитие физических качеств у ребенка;  
формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Ожидаемые результаты

- Сформированная потребность и любовь к двигательной активности и физическим упражнениям
- динамика развития физических качеств и отдельных видов движения ребенка
- сформированные навыки выполнения элементов движения со спортивными предметами и снарядами
- приобретение детьми опыта разных видов движения

<b>Формы, методы технологии и мероприятия</b>	<b>Форма организации</b>	<b>возрастные группы</b>
НОД по развитию физической культуры вместе с физ.руководителем (2 раза в неделю в зале и на улице)	фронтально и под/гр.	Группы д/с
Совместная деятельность в подгруппах мальчиков и девочек (гендерная педагогика, гендерные задачи)	Фронтально и Под/гр.,	старший дошкольный возраст
Организация двигательной активности детей в группах раннего возраста, в т.ч. на улице и организовано	Под/гр., индив.	Ясли, 1-я мл.гр.
Организованные спортивные и подвижные игры на улице во время прогулки с воспитателем 1 раз в неделю	Фронтально и Под/гр., индив.	Все группы
Спортивно-игровые досуги и праздники, соревнования в т.ч. и на улице (1-2 раза в месяц) см. приложение циклограмма «досуги»	групповые в параллельных, общесадиковые	Группы д/с
Ежедневные утренние гимнастики под музыку в залах и группах (по расписанию и графикам)	фронтально	Группы д/с
Самостоятельная деятельность в спортивных уголках в группах с тренажерами и спортивными комплексами	индивидуально	Все группы
Самостоятельная двигательная деятельность на спортивных снарядах и оборудовании, со спортивными предметами на уличных площадках	индивидуально	Все группы
Использование динамических перемен и физ.минуток во время и между организованной деятельности детей	Фронтально и	Все группы

	Под/гр.,, индив.	
Спортивные праздники <u>с детьми и их родителями</u> см. приложение циклограмма «досуги»	Под/гр	Группы детского сада
Участие групп детей и их семей в районных и городских конкурсах и соревнованиях в т.ч. с родителями («Спортивный танец», «Веселые старты», «Папа, мама и я – спортивная семья» и др.)	Подгрупп овая индивиду альная	Дети подготовител ьных групп
Совместный спортивный отдых с семьей в рамках проекта «Фотоконкурс «Активный зимний отдых»	индивиду ально	Все группы
Развивающая Программа «Детский фитнес» с технологиями, направленными на поддержание здоровья детей: - Софи- Дансе - Фитнесс- данс - Фитболлы - Элементы Детской йога - Детский стретчинг - Использование оборудования ТИСА	Под/гр.	Группы детского сада

## 2. Организационный раздел

### 2.1 Организация предметно - пространственной среды

Для двигательной активности детей: проведения спортивных игр, соревнований, праздников, тренировок и других форм взаимодействия, а так же самостоятельной двигательной активности в ГБДОУ «Детский сад №3» организованы пространства:

- Физкультурный зал
- Спортивная площадка на территории детского сада
- Уличные групповые площадки с уличным оборудованием
- Уголки (центры) двигательной активности детей в групповых комнатах

#### Оснащение физкультурного зала

Окна в зале затянуты сеткой, электрические лампы защищены металлическими защитными сетками, пол имеет специальное покрытие, оборудование, тренажеры и спортивный инвентарь хранятся на специальных стойках, в специальных контейнерах

В зале моделируются различные ситуации с помощью мобильных модулей и инвентаря

#### Оснащение зала

Наименование	Размеры, масса	Количество
<b>техническое оснащение</b>		
Музыкальный центр		1
оборудование ТИСА	комплект	1
Гантели детские	Вес – 250 г	10 пар
Доска гладкая с зацепами	Длина - 2500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	1
Дорожка массажная с ребристой поверхностью	Длина - 1500 мм Ширина - 200 мм	1
Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина – 2350 мм Ширина – 330 мм	1

	Диаметр реек – 5–6 мм	
бумы мягкие (трапеции)	Длина - 2000 мм Диаметр - 60 мм	2
мат гимнастический	Длина - 1800 мм	3
Дуга большая	Высота - 500 мм Ширина - 500 мм	2
Набор деревянных дуг разного размера		1 набор
Канат гладкий	Длина – 2700 – 3000 мм	2
Канат с узлами	Длина - 2300 мм Диаметр - 26 мм Расстояние между узлами – 380 мм	1
Сетка подвесная для лазания		1
Кольцеброс (набор)	-	2
Кольцо плоское	Диаметр - 180 мм	10
Контейнер для хранения мячей передвижной	-	2
Кубики пластиковые малый	Ребро - 100 мм	10
Куб большой	Ребро – 400 мм	3
Лента короткая	Длина - 500-600 мм	20
Ленты гимнастические длинная	Длина - 1150-1200 мм	6
флажки на палочках		20 пар
Лестница веревочная подвесная	Длина - 2700-3000 мм Ширина - 400 мм Диаметр перекладин - 30 мм	2

Лестница деревянная с зацепами	Длина - 2400 мм Ширина - 400 мм Диаметр перекладины - 30 мм Расстояние между перекладинами - 220-250 мм	1
- Мяч-массажер «Ежик»	220-250 мм	20
-Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	3
Мешочек с грузом малый	Масса – 150-200 г	20
Мишень навесная	Длина – 600 мм Ширина – 600 мм Толщина – 15 мм	2
Мишень переносная		1
Мячи большие	Диаметр – 200-250 мм	20
Мячи средние	Диаметр – 100-120 мм	20
Мячи малые	Диаметр - 60-80 мм	20
Мячи для мини-баскетбола	Диаметр – 180-200 мм	4
Мячи утяжеленные (надувные)	Масса – 0,5-1,0 кг	20
Мячи гимнастические (Fit-ball)	Диаметр – 500 мм	8
Мячи гимнастические (Fit-ball)	Диаметр – 600 мм	10
Обруч малый	Диаметр – 550-600 мм	20
Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	4-6

Обруч средний	Диаметр – 320-450 мм	12
Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	20
Палка гимнастическая длинная	Длина - 2500–3000 мм	4
Скакалка короткая	Длина – 1200-1500 мм	20
Скамейка	Длина – 3000 мм Длина – 240 мм Высота – 300 мм	6
Тоннели мягкие для пролезания		2
Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 2700 мм Ширина пролета – 800 мм Диаметр рейки – 30 мм Расстояние между рейками – 220 мм	4 пролета
Стойки переносные (для прыжков)	Высота – 1300 мм Диаметр – 25-30 мм Диаметр основания – 240 мм	1 комплект
Уголок передвижной с набором мелких пособий	-	1 комплект
Фишки, конусы для разметки игрового поля, сигнальные знаки для разбивки по командам	-	6
Шнур короткий плетеный, длинный	Длина – 750 мм	20
	-15000-20000 мм	2
Щит баскетбольной навесной с корзиной	Длина – 590 мм Ширина – 450 мм Внутренний диаметр	2

	корзины – 450 мм Длина сетки – 400 мм	
Эспандер детский	-	10
секундомер		2
свистки		2
бубен		1
куклы театральные	разные на руку (би-ба-бо)	10

### **Организация и оснащение уличной спортивной площадки**

Площадка покрыта специальным уличным покрытием, состоит из поля с прорисованными дорожками для бега по всей окружности поля

#### **Оборудование на площадке**

Наименование	Размеры, масса	Количество
ворота с сеткой и баскетбольным кольцом		2
бревно для равновесия		2
скамейка		2

#### **2.1.2. Методическое обеспечение**

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.

8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
12. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозайка – Синтез, 2011.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.-128с
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2009.
23. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
26. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
27. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
28. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
29. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
30. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
31. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.



32. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
33. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
34. Павлова М.А., М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
36. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
37. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
38. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
39. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
40. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
41. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозайка – Синтез, 2011.
42. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
43. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с
44. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.

## **2.2 Организация Образовательного процесса**

### **2.2.1.Организационные условия жизнедеятельности детей**

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей
- самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,

- познавательно-исследовательской,
- коммуникативной,
- продуктивной,
- музыкально-художественной,
- трудовой,
- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049 – 13 (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры,
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице);
- физминутки

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

## 2.2 Организация физкультурно-оздоровительной работы

### Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекуты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. Подвижные игры;
4. Работа со спортивным оборудованием и предметом
5. Школа мяча
6. Ритмические движения под музыку
7. Спортивные игры (футбол, хоккей)

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

### 2. 2.3 График двигательной активности

	Содержание	Группы	Ранн. возр.	1-я младшая	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подг.
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)		4-5 мин.	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.		3 мин	3 мин	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин

3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице) Музыка (2р. в неделю)	10 мин. 4 р в нед.	10 мин. 4 р в нед.	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
4	Физкультминутки	1 мин. x 2 р.	1 мин. x 2 р.	1-2 мин. x2р.	1-2 мин. x2 р.	2-3 мин. x2р.	2-3 мин. x 3р.
5	Гимнастика пробуждение	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	4-6 мин.	4-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.
8	Спортивные игры	-	-	-	-	10-15 мин.	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед.)	-	-	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.
11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	2-3 мин. x 2р.	2-3 мин. x 2р.	3-5 мин. x2р.	5-8 мин. x2р.	8-10 мин. x2р.	10 мин. x2р.
12	Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение ходьба на лыжах)	-	-	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
13	Игры-забавы	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	5 мин.	5 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20 мин.
15	Подвижные игры и игровые упражнения	5 мин.	5 мин.	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.
16	Элементы спортивных игр	-	-	-	15-20 мин.	25 мин.	30 мин.
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
19	Двигательная деятельность в течение дня	1 ч.30 мин.	1 ч.30 мин.	2 ч.00 мин.	4 ч.00 мин.	4 ч.20 мин.	5 ч.15 мин.
20	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)	-	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.	
21	Спортивный праздник(1 раз в квартал)	-	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.	
22	Неделя игры и игрушки	2 раза в году					
23	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения и ОМЦ					

## 2.2.4. График НОД в зале по физкультуре на 2015-2016уч.г.

Принято СП, Протокол №1/15 от 28.08.15

Согласовано \_\_\_\_\_ (врач Хриштакян Л.Ю.)

Дни группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
«Грибочки»	16.00-16.10 16.15-16.25 подгруппам			9.00-9.10 9.15-9.25 по подгруппам	
«Малышок» лекотека (1-я младшая)	11.15-11.25 11.30-11.40 11.45-12.00				
младшая «Улитка»		9.00-9.15	досуг 16.20-16.40	9.50-10.05	
младшая «Зайчата»	9.00-9.15		досуг 16.00-16.15	9.30-09.45	
средняя «Паровозик»		9.20-9.40	досуг 16.00-16.20		9.20-9.40
средняя «Теремок»	9.20-9.40		9.00-9.20 досуг 16.25-16.40		
средне-старшая «Сказка»	9.45-10.05		9.25-9.45 досуг 16.30-16.50		
старшая «Лебеденок»		9.45-10.10			9.45-10.15 досуг 16.00-16.25
старшая «Ромашка»	10.00-10.25				10.40-11.05 досуг 16.30-17.00

Подготовительная «Кораблик»		10.15-10.45	9.50-10.20		10.10-10.35
					досуг 16.00-16.30
Подготовительная «Звездочки»			10.25-10.55		9.00-9.30
					досуг 16.30-17.00

График проветривания зала:

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
8.10-8.25	8.10-8.25	8.10-8.25	8.10-8.25	8.10-8.25
9.15-9.25	8.45-9.00	9.30-9.40	8.45-9.00	8.45-9.00
10.00-10.05	9.20-9.25	10.10-10.15	9.20-9.25	9.20-9.25
10.40-10.50	9.45-9.50	10.45-10.55	9.45-9.50	9.50-9.55
11.15-11.20	10.10-10.15		10.05-10.10	10.20-10.25
11.35-11.40	10.45-11.00		10.30-10.40	11.05-11.20
11.55-12.15				
15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45		15.30-15.45
16.00-16.05	16.00-16.05	16.00-16.05		16.15-16.20
16.20-16.25	16.20-16.25	16.20-16.25		16.50-16.55
16.40-16.45	16.40-16.45	16.40-16.45		17.25-17.30
17.00-17.10	17.00-17.10	17.00-17.10		

### 1.11. ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ на группу

Группа	неделя	Месяц	год
1я младшая	3	12	96
2 младшая	3	12	96
средняя	3	12	96
старшая	3	12	96
подготовительная	3	12	96
итого	12	48	384

**Общее количество занятий  
в соответствии с количеством групп**

группа	неделя	месяц	год
лекотека	3(3 п/гр)	12	<b>108</b>
<b>1-я младшая</b>	3	12	
2 младшая	6 (2 гр)	24	192
средняя	9 (3гр)	36	288
старшая	9 (3гр)	36	288
подготовительная	9 (3гр)	36	288
итого	33	132	<b>1056</b>

**Структура занятий**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**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.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м,

30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

### **Принципы организации занятий**

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* детей требует приложения усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог,

опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Средства физического развития**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов; б
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

#### **Практические:**

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

### 3. Содержательный раздел

#### 3.1 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социализация»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
«Здоровье»	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Музыка»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Коммуникация»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление опыта двигательной активности.



**Комплексно-тематическое планирование**  
**образовательная область «Физическое развитие»**  
**1-й младшей группы (ранний возраст)**

№ занятия	Содержание образовательной деятельности.	
	Физическая культура	Здоровье
1	2	3
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх; проявляет интерес к окружающему миру природы; принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании); проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения; соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания; сооружает элементарные постройки'.</p> <p>Программные задачи: учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу; учить самостоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности; формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальными предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком); формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря; создавать условия для развития нравственных качеств, активизировать мышление детей, поощрять речевую активность в процессе двигательной активности, привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. д.); развивать ритмику движений под музыкальное сопровождение.</p>		
Сентябрь		
1-я неделя		

1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение стайкой.</li> <li>2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».</li> <li>3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).</li> <li>4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону).</li> <li>5. Ходьба между предметами.</li> <li>6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).</li> <li>7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.</li> <li>8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).</li> <li>9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» (под музыкальную композицию «Догонялки», муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян»)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся солнышку».</li> <li>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</li> <li>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи»</li> </ol> <p>(воспитатель предлагает детям показать колобку, где у них глазки, ушки, носик, язычок и т. д.).</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение стайкой.</li> <li>2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблоку»).</li> <li>3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз. и сл. Е. Макшанцевой).</li> <li>4. ОРУ с маленькими мячами.</li> <li>5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»).</li> <li>6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев).</li> <li>7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку».</li> <li>8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).</li> <li>9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем куклу», «Накормим куклу», «Кукла заболела».</li> <li>5. Изобразительная деятельность «Украсим носовой платочек» (воспитатель объясняет детям назначение носового платка, предлагает украсить платки (квадратные листы бумаги) узором)</li> </ol>

3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение врассыпную.</li> <li>2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра.</li> <li>3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку С. Майкапара «Осенью».</li> <li>4. ОРУ с листочками.</li> <li>5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона).</li> <li>6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»),</li> <li>7. Катание мяча двумя руками.</li> <li>8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3—4 м).</li> <li>9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»</li> </ol>	
2 неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение врассыпную.</li> <li>2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.</li> <li>3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление).</li> <li>4. Ходьба между предметами.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев),</li> <li>6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки</li> <li>7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).</li> <li>8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Часики».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или</li> </ol>

5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба стайкой и враспынную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной).</li> <li>2. Бег враспынную, стайкой с куклами под нем. нар. плясовую мелодию «Пляска с куклами».</li> <li>3. ОРУ с куклами.</li> <li>4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути).</li> <li>5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков).</li> <li>6. Ползание на ладонях и коленях.</li> <li>7. Подвижная игра «К куклам в гости».</li> <li>8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»</li> </ol>	<p>подставить их ветру)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</li> <li>6. Обучение детей порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь.</li> <li>7. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба стайкой и враспынную ( во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)).</li> <li>2. Бег враспынную, стайкой с погремушками под музыкальную композицию «Наша погремушка» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой).</li> <li>3. ОРУ с погремушками.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах на месте.</li> <li>5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).</li> <li>6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.</li> <li>7. Подвижная игра «Достань погремушку».</li> <li>8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Игровая ситуация «У куклы заболел зуб».</li> <li>9. Лепка яблок для кукол</li> </ol>
3 неделя		

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).</li> <li>2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и оббегают ее несколько раз).</li> <li>3. ОРУ с палочками.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком).</li> <li>5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».</li> <li>6. Построение в круг при помощи инструктора.</li> <li>7. Подвижная игра «По тропинке».</li> <li>8. Игра малой подвижности «Лесные жучки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка, водичка...».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».</li> <li>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</li> <li>4. Самомассаж (дети поглаживают щеки, уши, нос, шею)</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя.</li> <li>2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчел.</li> <li>3. ОРУ без предметов.</li> <li>4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами 9 ширина 40 см, длина 2 м).</li> <li>5. прыжки на двух ногах на месте по музыкальную композицию «Зайка» (рус. Нар. Мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н.Френкель</li> <li>6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу.</li> <li>7. Подвижная игра «Через ручеек».</li> <li>8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ходьба босиком по ребристым дорожкам.</li> <li>6. Чтение чешской нар. песенки «Дай молочка, бурёнушка...».</li> <li>7. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Бубен» (рус. нар. музыка, сл. Е. Макшанцевой)</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой под музыкальную композицию «Марш и бег» (муз. Ё. Тиличевской, сл. Н. Френкель).</li> <li>2. ОРУ с пластмассовыми гантелями.</li> <li>3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке».</li> </ol>	

	<p>4. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3 м)</p> <p>6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя).</p> <p>7. Подвижная игра «Достань флажок»</p>	
4 неделя		
10	<p>1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках.</p> <p>2. Бег подгруппой в прямом направлении.</p> <p>3. ОРУ с игрушками.</p> <p>4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под укр. нар. мелодию «Гопачок» в обр. М. Раухвергера.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м).</p> <p>7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».</p> <p>8. Подвижная игра «Догони мяч!»</p>	<p>1. Учить детей правильно держать ложку во время еды.</p> <p>2. Дыхательные упражнения «Подуем на бабочку».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p> <p>4. Мытье рук прохладной водой.</p> <p>5. Инсценировка русской народной песенки «Ладушки».</p>
11	<p>1. Ходьба парами с флажками в свободной руке</p> <p>2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.</p> <p>3. ОРУ с флажками.</p> <p>4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка».</p> <p>6. Ползание по доске, лежащей на полу.</p> <p>7. Катание мяча одной рукой воспитателю</p>	<p>6. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Вот как мы умеем» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель).</p> <p>7. Игровая ситуация «Научим куклу Катю пользоваться платочком»</p>

	8. Подвижная игра «Достань флажок»	
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубик с ковра).</li> <li>2. Бег вокруг кубика.</li> <li>3. ОРУ с кубиками.</li> <li>4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).</li> <li>5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой).</li> <li>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</li> <li>8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».</li> <li>9. Подвижная игра «Бегите ко мне»</li> </ol>	
Октябрь		
1 - я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «. . дедка за репку, бабка за дедку, внучка за Жучку. . .» и т. д.).</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</li> <li>3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).</li> <li>4. ОРУ с небольшими мячами в руках».</li> <li>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2м).</li> <li>6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.</li> <li>7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «. . тянут, потянут, вытянуть не могут. . .»).</li> <li>8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».</li> <li>9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Деревья - наши друзья».</li> <li>2. Приучение детей к порядку одевания и раздевания на примере куклы.</li> <li>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать части тела: живот, руки, ноги, шея).</li> <li>4. Игровые ситуации «Уложим куклу спать», «Кукла танцует», «Накормим куклу», «Кукла собирается в</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> </ol>	

	<p>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</p> <p>3. Беганосках.</p> <p>4. ОРУ «Соберем урожай».</p> <p>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать».</p> <p>6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».</p> <p>7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали».</p> <p>8. Упражнение «Проползи по доске».</p> <p>9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»</p>	<p>гости».</p> <p>5. Изобразительная деятельность «Украсим шарфик узором» (воспитатель объясняет детям назначение верхней одежды, предлагает детям украсить шарфики (полосы бумаги) узором)</p>
3	<p>1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать».</p> <p>2. Ходьба врассыпную.</p> <p>3. Бег в колонне.</p> <p>4. ОРУ «Поиграем со зверятами».</p> <p>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).</p> <p>6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч) под музыкальное сопровождение («Дождик» (муз. Г. Лобачевой)).</p> <p>7. Ползание за катящимся предметом.</p> <p>8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных)</p>	
2 - я неделя		
4	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</p> <p>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).</p> <p>4. ОРУ «Зарядка для рук».</p> <p>5. Ходьба по доске.</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Пузыри».</p>



	<p>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...».</p> <p>8. Подвижная игра «Не наступи».</p> <p>9. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки»</p>	<p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игра на прогулке «Султанчики» (детям предлагается подуть на султанчики (узкие ленты или полосы бумаги, целлофана, прикрепленные на палочку) или подставить их ветру).</p> <p>5. Беседа с родителями об организации закаливания детей в домашних условиях</p>
5	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</p> <p>2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз. Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян).</p> <p>3. ОРУ с предметами.</p> <p>4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).</p> <p>5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.</p> <p>6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.</p> <p>7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки</p>	
6	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</p> <p>2. Бег друг за другом по краю зала.</p> <p>3. ОРУ с большим мячом.</p> <p>4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок».</p> <p>5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).</p> <p>6. Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение «Где ты, зайка?», рус. нар. мелодия, обр. Е. Тиличевой.</p> <p>7. Подвижная игра «Не наступи на линию».</p> <p>8. Малоподвижная игра «Ладошки»</p>	
3- я неделя		

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</li> <li>2. Бег друг за другом по краю зала.</li> <li>3. ОРУ с бубнами под рус. нар. мелодию «Бубен».</li> <li>4. Ходьба на носочках.</li> <li>5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.</li> <li>6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота - 50 см).</li> <li>7. Подвижная игра «Будь осторожен».</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Часики»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Осенние листочки».</li> <li>2. Приучение детей к правильному одеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</li> <li>3. Самомассаж (дети поглаживают свои пальчики и ладони).</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</li> <li>2. Бег друг за другом по краю зала.</li> <li>3. ОРУ с большим мячом.</li> <li>4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз. М. Раухвергера).</li> <li>5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча.</li> <li>6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).</li> <li>7. Подвижная игра «Где звенит?».</li> <li>8. Малоподвижная игра «Поговорим»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Пальчиковая гимнастика «Мой мизинчик, где ты был?»</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами под музыкальное сопровождение «Погуляем» (муз. И. Арсеева, сл. И. Черницкой).</li> <li>2. Бег в прямом направлении.</li> <li>3. ОРУ с погремушками.</li> <li>4. Ходьба по доске.</li> <li>5. Прыжки через шнур (линию).</li> <li>6. Ползание по доске.</li> <li>7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог</li> </ol>	

4 - я неделя

10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по краю зала.</li> <li>2. Бег друг за другом по краю зала.</li> <li>3. ОРУ с кубиками.</li> <li>4. Ходьба на носочках.</li> <li>5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).</li> <li>6. Прыжки на месте на двух ногах.</li> <li>7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление).</li> <li>8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Часики».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Беседа с родителями об организации режима для детей.</li> <li>5. Самомассаж (детям предлагается</li> </ol>
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба врассыпную под рус. нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида.</li> <li>3. Бег в колонне.</li> <li>4. ОРУ без предметов.</li> <li>5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.</li> <li>6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.</li> <li>7. Подвижная игра «Где звенит?».</li> <li>8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки.</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Ветер»</li> </ol>	<p>погладить свои ладошки, локотки, плечи, коленки, живот).</p> <p>6. Игровая ситуация «У куклы заболел живот»</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</li> <li>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам) под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филиппенко).</li> <li>4. ОРУ без предметов.</li> <li>5. Ходьба на носочках.</li> </ol>	

	<p>6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).</p> <p>7. Подвижная игра «Птички в гнездышках».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Поезд»</p>	
Ноябрь		
1 – я неделя		
1	<p>1. Построение врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида).</p> <p>2. Ходьба врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус. нар. мелодия, обр. Г. Фрида).</p> <p>3. Бег врассыпную под музыкальное сопровождение («Дождик», муз. и сл. Е. Макшанцевой).</p> <p>4. ОРУ «Мы как воробышки».</p> <p>5. Ходьба по извилистой дорожке.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах.</p> <p>7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч».</p> <p>8. Ползание по скамейке.</p> <p>9. Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Наблюдение за птицами».</p> <p>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</p> <p>3. Отгадывание загадки: Нескучаюшки-подружки Днем и ночью вместе. Если делают ватрушки – Обе будут в тесте! (Руки.)</p> <p>4. Игра малой подвижности «Вот помощники мои, их как хочешь поверни...»</p>
2	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне.</p> <p>3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>4. ОРУ «Мы как воробышки».</p> <p>5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах на месте в паре.</p> <p>7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сигналу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)).</p> <p>8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).</p> <p>9. Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>	

3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну друг за другом.</li> <li>2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).</li> <li>3. Бег в колонне друг за другом.</li> <li>4. ОРУ «Падают, падают листья».</li> <li>5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).</li> <li>6. Упражнение «Подпрыгни выше».</li> <li>7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками.</li> <li>8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).</li> <li>9. Подвижная игра «Птички»</li> </ol>	
2 – я неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну парами.</li> <li>2. Ходьба в колонне парами.</li> <li>3. Бег в колонне парами.</li> <li>4. ОРУ с шишками.</li> <li>5. Упражнение «Перейди болото по островкам».</li> <li>6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.</li> <li>7. Прокатывание мяча друг другу.</li> <li>8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).</li> <li>9. Подвижная игра «Лесные жучки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей правильно держать ложку во время еды.</li> <li>2. Дидактическая игра «Как беречь наши руки?».</li> <li>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</li> <li>4. Мытье рук прохладной водой.</li> <li>5. Инсценировка русской народной потешки «Идет коза рогатая...».</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег друг за другом.</li> <li>2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого - много).</li> <li>3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Бубен», рус. нар. мелодия, сл.</li> </ol>

	<p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Ползание на ладонях и ступнях» ладонях и коленях.</p> <p>6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).</p> <p>8. Подвижная игра «Перешагни через палку».</p> <p>9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»</p>	Е. Макшанцевой
6	<p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба врассыпную.</p> <p>3. Ходьба друг за другом.</p> <p>4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки).</p> <p>5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладонях и коленях.</p> <p>6. Прыжки на месте на двух ногах («Мы подпрыгнем высоко, чтобы видеть далеко»).</p> <p>7. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки»</p>	
3 – я неделя		
7	<p>1. Ходьба и бег друг за другом под музыкальное сопровождение («Марш и бег», муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель).</p> <p>2. Ходьба врассыпную.</p> <p>3. Ходьба друг за другом.</p> <p>4. ОРУ с мешочками.</p> <p>5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).</p> <p>6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный»).</p> <p>7. Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p>	<p>Выполнение игровых действий по подражанию</p> <p>«Где же наши ручки?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Часики».</p> <p>3. Гимнастика после сна</p> <p>«Потягушки-</p>

	9. Дыхательное упражнение «Дудочка»	потягушеньки».
8	<p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба врассыпную.</p> <p>3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).</p> <p>4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки».</p> <p>5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота - 50 см).</p> <p>6. Игра «Доползи до погремушки».</p> <p>7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, <b>лежащих на</b> ковре («Перешагни через ручейки»).</p> <p>8. Подвижная игра «Птички летают».</p> <p>9. Игра «Позвони в колокольчик»</p>	<p>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</p> <p>5. Элементы одевания и раздевания (при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь).</p> <p>6. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>7. Обучение детей порядку</p>
9	<p>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>2. Бег друг за другом под музыку (на выбор педагога).</p> <p>3. Кружение в медленном темпе.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).</p> <p>5. ОРУ с мячами.</p> <p>6. Подлезание под воротца.</p> <p>7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»</p>	
4 – я неделя		
10	<p>1. Ходьба подгруппами. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</p> <p>4. ОРУ с погремушками.</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Что изменилось на улице?».</p>

	<p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).</p> <p>6. Перелезание через бревно</p> <p>7. Катание мяча двумя руками.</p> <p>8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнёздышках»</p>	<p>Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере куклы).</p> <p>Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).</p> <p>Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина)</p>
11	<p>1. Ходьба с изменением темпа.</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по доске.</p> <p>4. ОРУ с платочками.</p> <p>5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).</p> <p>6. Перелезание через бревно.</p> <p>8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч» в сопровождении музыкальной композиции «Пружинка» (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой)</p>	
12	<p>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>2. Бег в медленном темпе (в течение 300 секунд).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)</p> <p>4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню),</p> <p>5. Прыжки на двух ногах</p> <p>6. Перелезание через бревно.</p> <p>7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см)</p>	
Декабрь		
1 – я неделя		
1	<p>1. Построение в колонну парами.</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами.</p>	<p>1. Целевая прогулка по территории</p>



	<p>3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную, с музыкальным сопровождением («Парная пляска», муз. М. Раухвергера).</p> <p>4. ОРУ «Пушистые цыплята».</p> <p>5. Ходьба по шнуру прямо.</p> <p>6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.</p> <p>7. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)</p>	<p>детского сада «Что изменилось на улице?»).</p> <p>2. Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» (ознакомление с сезонной (зимней) одеждой на примере куклы).</p> <p>3. Сюжетная игра «Покатаем куклу на санках» (объяснить правила безопасности при катании на санках).</p>
2	<p>1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.</p> <p>2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.</p> <p>3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную.</p> <p>4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят).</p> <p>5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).</p> <p>6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.</p> <p>7. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Цыплята и кот»</p>	<p>4. Лепка витаминов для игрушек (учить скатывать шарики из комочков пластилина).</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Сдуем снежинки с ладошки»</p>
3	<p>1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.</p> <p>4. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков).</p> <p>5. Ходьба по шнуру зигзагом.</p> <p>6. Прыжки в высоту с места.</p> <p>7. Бросание мяча вперед снизу.</p>	

	<p>8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Петушки».</p> <p>10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки « Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши</p>	
2 – я неделя		
4	<p>1. Построение парами.</p> <p>2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.</p> <p>3. Игра «Пробеги с вертушкой».</p> <p>4. ОРУ «Веселые петушки».</p> <p>5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти).</p> <p>6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»).</p> <p>7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).</p> <p>8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...»</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Что мы делаем на улице?».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Снежинки».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игры на прогулке с вертушками, султанчиками, погремушками.</p>
5	<p>1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку).</p> <p>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных).</p> <p>3. Бег врассыпную.</p> <p>4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки Н. Метлова «Поезд».</p> <p>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</p> <p>6. ОРУ без предметов.</p> <p>7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2м).</p> <p>8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).</p> <p>9. Ходьба на носках.</p> <p>10. Подвижная игра «Мяч в кругу».</p>	<p>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</p> <p>6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>7. Приучение детей к культурно-гигиеническим процедурам</p>

	11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	(умываться, мыть руки, одеваться по погоде, аккуратно есть)
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музыкальный инструмент).</li> <li>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.</li> <li>3. Бег врассыпную.</li> <li>4. Ходьба друг за другом.</li> <li>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</li> <li>6. ОРУ с большим мячом.</li> <li>7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота).</li> <li>8. Бег за мячом.</li> <li>9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча.</li> <li>10. Малоподвижная игра «Петушок»</li> </ol>	
3 – я неделя		
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.</li> <li>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку).</li> <li>3. Бег врассыпную.</li> <li>4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки М. Раухвергера «Марш».</li> <li>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</li> <li>6. ОРУ без предметов.</li> <li>7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.</li> <li>8. Подвижная игра «Доползи до погремушки».</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Самолет»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение действий по подражанию «Что мы делаем в группе?».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Пузыри».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке с природным материалом (шишками, желудями, крупными семенами растений и т. д.).</li> </ol>

		<p>5. Беседа с родителями об организации закаливания детей в домашних условиях.</p> <p>6. Рассматривание картинок с изображением зимней одежды и обуви, обсуждение значения теплых вещей зимой.</p> <p>7. Самомассаж после прогулки: детям предлагается размять руками стопы и пальцы ног, потереть колени</p>
8	<p>1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.</p> <p>2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.</p> <p>3. Бег врассыпную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка».</p> <p>4. Ходьба друг за другом.</p> <p>5. Перестроение в круг при помощи педагога.</p> <p>6. ОРУ с малым мячом.</p> <p>7. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см).</p> <p>9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета).</p> <p>10. Подвижная игра «Принеси предмет».</p> <p>11. Игра средней подвижности «Поезд»</p>	
9	1. Ходьба с изменением темпа в сопровождении музыкальной композиции	

	<p>«Тихо -громко» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского).</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по доске.</p> <p>4. ОРУ с погремушкой.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>6. Ползание по наклонной доске.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.</p> <p>8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».</p> <p>9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту:</p> <p>Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится</p>	
4 – я неделя		
10	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</p> <p>4. ОРУ со стульчиком.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.</p> <p>8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»</p>	<p>1. Приучение к мытью рук и умыванию с одновременным прослушиванием русской народной песенки «Водичка. Водичка ...».</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Согреем ладошки».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p>
11	<p>1. Ходьба с изменением направления.</p> <p>2. Бег с изменением темпа.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе в сопровождении музыки Т. Ломовой «Вальс снежинок».</p> <p>4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку).</p>	<p>4. Ходьба босиком по ребристым дорожкам.</p> <p>5. Ритмическая гимнастика под музыкальную композицию «Упражнения со</p>

	<p>5. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>6. Подлезание под веревку (высота 30-40см).</p> <p>7. Катание мяча одной рукой педагогу.</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?»</p>	снежками» (муз. Г. Финаровского)
12	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>2. Бег с изменением темпа.</p> <p>3. Игра «По ровненькой дорожке».</p> <p>4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>6. Ползание по наклонной доске.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.</p> <p>8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением)</p>	
Январь		
1 – я неделя		
1	<p>1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Упражнения с платочками под музыкальное сопровождение «Прилетела птичка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского).</p> <p>5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).</p> <p>6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»).</p> <p>7. Бросание мяча вперед снизу.</p> <p>8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль»</p>	<p>1. Выполнение игровых действий по подражанию: «согреем ручки», «потопаем ногами» и т. д.</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Снежинки».</p> <p>3. Выполнение гимнастики после сна «Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Игры на прогулке с пластмассовыми лопатками и</p>

2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу по одному с лерестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Т. Ломовой).</li> <li>2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа.</li> <li>3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше».</li> <li>4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).</li> <li>5. Спрыгивание с высоты вниз (высота- 15 см).</li> <li>6. Проползание между ножками стула произвольным способом.</li> <li>7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игр)</li> </ol>	<p>формочками. ____</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Беседа с родителями об организации двигательной активности детей.</li> <li>6. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</li> <li>7. Приучение детей к самостоятельному мытью рук по мере загрязнения и перед едой. Насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру.</li> <li>2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога.</li> <li>3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов).</li> <li>4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах).</li> <li>5. Перешагивание через препятствие (10-15 см).</li> <li>6. Бросание мяча от груди.</li> <li>7. Проползание между ножками стула.</li> <li>8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч»)</li> </ol>	
2 – я неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз. Е. Тиличевой).</li> <li>2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки).</li> <li>3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога.</li> <li>4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение ритмических действий по подражанию под музыку (на усмотрение педагога).</li> <li>2. Дыхательное упражнение</li> </ol>

	<p>(развитие ориентировки в пространстве)».</p> <p>5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине).</p> <p>6. Бросание мяча от груди.</p> <p>7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.</p> <p>8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>«Дудочка».</p> <p>3. Гимнастика после сна</p> <p>«Потягушки-потягушеньки».</p> <p>4. Подвижные игры на прогулке «Заинька», «Автомобиль», «Догонялки с персонажами».</p> <p>5. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).</p> <p>6. Игровые ситуации «У мишки болит живот», «Кукла Катя не хочет мыть руки» (совместное обсуждение ситуаций).</p> <p>7. Рисование кругов на варежке (силуэте, вырезанном из бумаги)</p>
5	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру зала.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи педагога.</p> <p>5.ОРУ без предметов.</p> <p>6. Ползание на ладонях и ступнях.</p> <p>7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»).</p> <p>8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)</p>	
6	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру зала под музыкальное сопровождение («Бодрый шаг», муз. В. Герчик).</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку).</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Ползание на ладонях и ступнях.</p> <p>7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.</p>	



	<p>8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра средней подвижности «Цыплята»</p>	
3 – я неделя		
7	<p>1 . Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ».</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.</p> <p>5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.</p> <p>7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).</p> <p>8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.</p> <p>9. Подвижная игра «Попади в воротца».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Каша кипит»</p>	<p>1 . Приучение детей к использованию индивидуальных предметов (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).</p> <p>2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги?».</p> <p>3. Гимнастика для глаз (дети смотрят на маленький круг, прикрепленный на окно, а затем вдаль).</p> <p>4. Мылые рук и лица прохладной водой.</p>
8	<p>1 . Ходьба друг за другом по периметру зала.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу.</p> <p>7. Бросание мяча из положения стоя на коленях.</p> <p>8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.</p> <p>9. Подвижная игра «Найди флажок».</p> <p>10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят)</p>	<p>5. Инсценировка русской народной потешки «Большие ноги шли по дороге...».</p> <p>6. Музыкальная подвижная игра «Мышки и кот» в сопровождении пьесы «Полька» (муз. К. Лоншан-Друшкевичевой)</p>

9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба врассыпную в сопровождении русской народной мелодии «Перетопь».</li> <li>2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши).</li> <li>3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).</li> <li>4. ОРУ без предметов.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах.</li> <li>6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см).</li> <li>7. Бросание мяча друг другу.</li> <li>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробьишки и автомобиль».</li> <li>9. «Упражнения со снежками» (русская народная мелодия)</li> </ol>	
4 – я неделя		
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).</li> <li>4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?).</li> <li>5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).</li> <li>6. Ползание по наклонной доске.</li> <li>7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).</li> <li>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз. Е. Тиличевой)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Порадуемся снегу».</li> <li>2. Приучение детей к мытью рук после рисования, лепки, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.</li> <li>3. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать, где у куклы глазки, ушки, носик, руки, ноги, живот и т. д.).</li> <li>4. Игровые ситуации «Оденем куклу на прогулку», «Причешем куклу», «Накормим куклу»</li> </ol>
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>4. ОРУ со стульчиком.</li> <li>5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).</li> <li>6. Подлезание под воротца.</li> <li>7. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</li> </ol>	

	8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»	
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба враспынную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку).</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>3. Кружение в медленном темпе с игрушкой в руках под музыкальную композицию «Спи, мой мишка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского).</li> <li>4. ОРУ с мячом.</li> <li>5. Перелезание через бревно.</li> <li>6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).</li> <li>7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»</li> </ol>	
Февраль		
1 – я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемена мест в строю.</li> <li>2. Ходьба враспынную на носках.</li> <li>3. Бег враспынную на носках.</li> <li>4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек).</li> <li>5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. З. Компанейца).</li> <li>6. Прыжки через веревку.</li> <li>7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).</li> <li>8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целевая прогулка по территории детского сада «Какая погода на улице?».</li> <li>2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</li> <li>3. Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога).</li> <li>4. Дидактическая игра «Как беречь свое</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перемена мест в строю.</li> <li>2. Ходьба враспынную на носках.</li> <li>3. Бег враспынную на носках.</li> <li>4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами».</li> <li>5. Ходьба из обруча в обруч.</li> </ol>	

	<p>6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).</p> <p>7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»).</p> <p>8. Перелезание через бревно.</p> <p>9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек)</p>	<p>здоровье»</p> <p>(педагог показывает детям иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения , предлагает детям рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью)</p>
3	<p>1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.</p> <p>2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.</p> <p>3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.</p> <p>4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч.</p> <p>6. Упражнение «Подпрыгни повыше».</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Перелезание через бревно.</p> <p>9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у])</p>	
2 – я неделя		
4	<p>1. Свободное построение.</p> <p>2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.</p> <p>3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».</p> <p>4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных.</p> <p>5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала).</p> <p>6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Перелезание через бревно (высота 20 см).</p>	<p>1. Дидактическая игра «Для чего нужны глаза, уши...» (формирование представления о назначении каждого органа: глаза - смотреть, уши - слушать, нос - нюхать и т. д.).</p> <p>2. Дыхательная гимнастика «Вдох -</p>

	9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие)	выдох». 3. Мытье рук и лица прохладной водой.
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета).</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. ОРУ без предметов.</li> <li>6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).</li> <li>7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.</li> <li>8. Ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее.</li> <li>9. Подвижная игра «Целься вернее».</li> <li>10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Игра «Купание Наташи» (музыкально-двигательный показ действий купания куклы под пение воспитателя («Наташе, Наташе таз...»), рус. нар. мелодия, сл. Н. Френкель).</li> <li>5. Целевая прогулка «Физкультура на улице» (дети выполняют простейшие движения по показу педагога).</li> <li>6. Ознакомление с правилами гигиены: нужно мыть руки водой с мылом несколько раз в день; нужно причесываться, вытирать нос платком, аккуратно есть ложкой</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг</li> <li>5. ОРУ с султанчиками.</li> <li>6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.</li> <li>7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.</li> <li>8. Бег за мячом.</li> <li>9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».</li> <li>10. Игра малой подвижности «На кого я похож?»</li> </ol>	

3 – я неделя

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погремушки за спину).</li> <li>6. ОРУ без предметов.</li> <li>7. Прыжки через дорожку шириной 15 см.</li> <li>8. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>9. Подвижная игра «Через ручеек»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «ту-ту!»).</li> <li>2. Ходьба босиком по «тропе здоровья».</li> <li>3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом.</li> <li>2. Бег в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу</li> <li>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. ОРУ с погремушками.</li> <li>6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения</li> <li>7. Бег за мячом.</li> <li>8. Подвижная игра «Флажок».</li> <li>9. Игра средней подвижности «Колпачок»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика. 5. Исполнение музыкально-ритмических движений под плясовую песенку «Уж я топну ногой...»</li> </ol>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами.</li> <li>2. Бег друг за другом.</li> <li>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</li> <li>4. ОРУ без предметов.</li> </ol>	

	<p>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</p> <p>6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).</p> <p>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку»</p>	
4 – я неделя		
10	<p>10 1. Ходьба парами.</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»).</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).</p> <p>6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).</p> <p>8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»</p>	<p>1. Чтение и инсценировка стихотворения И. Саксонской «Где мой пальчик».</p> <p>2. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев».</p> <p>3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны руки?».</p>
11	<p>11 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.</p> <p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4. ОРУ без предметов.</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.</p> <p>6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»).</p> <p>7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»</p>	<p>4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».</p> <p>5. Игра-забава «Жмурки».</p> <p>6. Игра «Надуй шарик».</p> <p>7. Гимнастика для язычка: цоканье языком, как лошадка; длительное произнесение звука «д-д-д»; «Погладим зубки» (кончиком языка упереться в небо, а затем водить</p>
12	<p>1. Ходьба парами.</p>	

	<p>2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).</p> <p>4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).</p> <p>5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.</p> <p>6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики»,</p>	<p>им по острому краю верхних и нижних зубов)</p>
Март		
1 – я неделя		
1	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу в сопровождении музыкальной композиции «Веселая песенка» (муз. Г. Левкодимова, сл. И. Черницкой).</p> <p>4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)).</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2м).</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Игры «Проползи по бревну».</p> <p>9. Подвижная игра «Брось и догони»</p>	<p>1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога).</p> <p>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома.</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p> <p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям</p>
2	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).</p> <p>3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу,</p> <p>4. ОРУ с мячом.</p> <p>5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога).</p>	



	<p>6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2м).</p> <p>7. Игра «Поймай мяч».</p> <p>8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>9. Подвижная игра «Пузырь» .</p>	<p>инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами).</p> <p>7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай»</p>
3	<p>1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.</p> <p>2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки».</p> <p>3. Бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.</p> <p>6. Игра «Допрыгни!».</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см).</p> <p>8. Подтягивание на скамейке в положении лёжа на животе.</p> <p>9. «Игра с бубном» (муз. Г. Фрида)</p>	
2 – я неделя		
4	<p>1. Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.</p> <p>3. Бег «Перемена мест».</p> <p>4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>5. Ходьба по ребристой доске.</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног.</p> <p>7. Ловля мяча, брошенного инструктором.</p> <p>8. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз. Н. Кукловской, сл. Н.Федорченко).</p> <p>9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.</p> <p>10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком)</p>	<p>1. Дыхательные упражнения «Паровозик», «Бабочки».</p> <p>2. Подвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>3. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>4. Игра «Перенеси больше предметов» (перенести кубики на свой стул).</p> <p>5. Консультация для родителей «Меры предосторожности при ОРЗ».</p>
5	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p>	<p>6. Подлезание под</p>

	<p>3. Ходьба в сопровождении музыкальной композиции «Солнышко» (муз. Н. Лукониной).</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.</p> <p>7. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>8. Бросание большого мяча вдаль от груди.</p> <p>9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью).</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»</p>	<p>стулья разной величины, высоты, под палку, положенную на спинки двух стульев.</p> <p>7. Игра-путешествие по территории детского сада с преодолением препятствий: перешагивание ямок, огибание луж, ходьба по бровкам.</p> <p>8. Самомассаж ручными массажерами</p>
6	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с обручем.</p> <p>6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.</p> <p>7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.</p> <p>8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)»</p>	
3 – я неделя		
7	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p>	<p>1. Дидактическая игра «Что мы надеваем на ноги?» (детям предлагается найти среди картинок с изображением разных предметов обуви).</p>

	<p>6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).</p> <p>7. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).</p> <p>9. Подвижная игра «Целься вернее».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Бульканье»</p>	<p>2. Упражнение для предупреждения плоскостопия «Дорожки» (дети ходят босиком по специальным дорожкам: на одной пришиты карандаши, на второй - пробки от пластиковых бутылок, на третьей - квадратами вшитый горох).</p> <p>3. Беседа «Как беречь свои ноги».</p> <p>4. Зарядка для ног с проговариванием русской народной потешки «Еду, еду к бабе, к деду...».</p> <p>5. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Гуси шипят», «Насос»</p>
8	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с большими мячами.</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.</p> <p>7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>8. Прохождение через тоннель (наклониться).</p> <p>9. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>10. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз. Т. Попатенко)</p>	
9	<p>1. Ходьба с обхождением предметов.</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках под музыкальную композицию «Покружись и поклонись» (муз. В. Герчик).</p> <p>4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).</p> <p>5. Прыжки в высоту с места.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>7. Метание мячей правой и левой рукой.</p> <p>8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Зайка»</p>	
4 – я неделя		
10	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой). 2. Бег в прямом направлении.</p>	<p>1. Игра «Сбей пирамиду»</p>

	3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см). 7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см). 8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска». 9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу»	(прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога).  2. Ходьба по корригирующим дорожкам.  3. Анкетирование родителей по организации двигательной активности детей дома.  4. Ходьба по территории детского сада.  5. Гимнастика в постели после сна.  6. Дидактическая игра «В какие игры играют на улице?» (педагог показывает детям инвентарь для прогулок и предлагает рассказать, как можно играть с этими предметами).  7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Грамавай»
11	1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят).  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).  4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.  6. Подлезание под веревку (высота 30-40 см).  7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»	
12	1. Ходьба враспышную.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога).  5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Метание мячей правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с бегом «Птички летают»	
Апрель		
1 – я неделя		
1	1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Д. Кабалевского «Барабан» (выполнение действия по построению на различение динамики).	1. Дыхательные упражнения

	<p>2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.</p> <p>3. Бег в медленном темпе (30^Ю с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).</p> <p>7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>8. Лазание по гимнастической скамейке.</p> <p>9. Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>«Петушок», «Паровоз».</p> <p>2. Игра «Разбери крупу».</p> <p>3. Ходьба по массажным коврикам.</p> <p>4. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки - «Достань до зайки».</p> <p>5. Консультация для родителей «Организация двигательного досуга детей на прогулке».</p>
2	<p>1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различение динамики).</p> <p>2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.</p> <p>3. Бег в медленном темпе (30—40 с, расстояние до 80 м).</p> <p>4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>6. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).</p> <p>7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.</p> <p>8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>9. Игра с прыжками «Зайка» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев)</p>	<p>6. Подлезание под доской, положенной на спинки стульев разной высоты.</p> <p>7. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу.</p> <p>8. Подъем и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы).</p>
3	<p>1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.</p> <p>2. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).</p> <p>4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).</p> <p>5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p>	<p>9. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м</p>

	<p>6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>8. Подвижная игра «Лошадки»</p>	
2 – я неделя		
4	<p>1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.</p> <p>2. Ходьба приставным шагом.</p> <p>3. Бег со сменой темпа по сигналу.</p> <p>4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети).</p> <p>5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».</p> <p>6. Прямой галоп.</p> <p>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.</p> <p>8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.</p> <p>9. Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>1. Выполнение ритмических движений, соответствующих тексту стихотворения «Мишка косолапый по лесу идет...».</p> <p>2. Дидактическая игра «Выбери одежду для куклы Андрюши и куклы Катюши» (используются картинки с изображением одежды).</p>
5	<p>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»).</p> <p>2. Бег по периметру площадки, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба в рассыпную.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>7. Перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>8. Подлезание под дугу высотой 40 см.</p> <p>9. Подвижная игра «Целься вернее».</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»</p>	<p>3. Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p> <p>4. Игровая ситуация: воспитатель и доктор Айболит объясняют детям, почему нужно мыть овощи и фрукты.</p> <p>5. Малоподвижная игра «Поймай мяч».</p> <p>6. Гимнастика в постели.</p> <p>7. Ползание с подлезанием под препятствия (большой</p>

6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.</li> <li>2. Бег по периметру площадки, врассыпную.</li> <li>3. Ходьба врассыпную в сопровождении песни «Солнышко» (русская народная мелодия в обр. М. Иорданского, слова народные).</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> <li>5. ОРУ с султанчиками.</li> <li>6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.</li> <li>7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.</li> <li>8. Перелезание через гимнастическую скамейку.</li> <li>9. Подвижная игра «Воробьишки и автомобиль».</li> <li>10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки</li> </ol>	и маленький стул)
3 – я неделя		
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.</li> <li>2. Бег по краю площадки, врассыпную.</li> <li>3. Ходьба врассыпную.</li> <li>4. Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель».</li> <li>5. ОРУ без предметов.</li> <li>6. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.</li> <li>8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.</li> <li>9. Словесно-двигательная игра «Зайка, походи...» с проговариванием одноименной потешки.</li> <li>10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чтение и инсценировка стихотворения Г. Сапгира «Кошка».</li> <li>2. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев».</li> <li>3. Беседа-рассуждение «Зачем нужны ноги?».</li> <li>4. Дидактическая игра «Чудесный мешочек».</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.</li> <li>2. Бег по краю площадки, врассыпную.</li> <li>3. Ходьба врассыпную.</li> <li>4. Перестроение в круг.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Игра-забава «Зайчики пляшут».</li> <li>6. Игровая ситуация</li> </ol>

	<p>5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча).</p> <p>6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка.</p> <p>7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см.</p> <p>8. Подвижная игра «Перешагни через палку».</p> <p>9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем»</p>	<p>«Купание куклы Кати».</p> <p>7. Гимнастика для язычка: «Непослушный язычок» (покусать язык), «Вкусное варенье» (облизать широким языком верхнюю губу).</p> <p>8. Лазание по гимнастической стенке (4-6 ступеней), бросание и ловля большого и малого мячей (уточнить у детей величину мячей, какой мяч удобнее держать в руках)</p>
9	<p>1. Ходьба с обхождением предметов. Кошка, глазки открывай День зарядкой начинай.</p> <p>2. Инсценировка считалки: На скамейке у окошка Улеглась и дремлет кошка. Кошка, глазки открывай День зарядкой начинай.</p> <p>3. Бег в колонне по одному.</p> <p>4. ОРУ с погремушками.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).</p> <p>7. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.</p> <p>8. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок»</p>	
4 - неделя		
10	<p>1. Ходьба приставным шагом вперед.</p> <p>2. Бег друг за другом.</p> <p>3. ОРУ с шишками.</p> <p>4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит».</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.</p> <p>6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.</p>	<p>2. Приучение детей к правильному надеванию одежды и обуви, аккуратному складыванию снятой одежды в определенном порядке.</p> <p>3. Дидактическая игра «Как беречь свое</p>



	<p>7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.</p> <p>8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек»</p>	<p>здоровье» (педагог показывает иллюстрации с изображением детей, нарушающих правила здоровьесбережения, предлагает рассказать об изображенном, объясняет, что следует делать, чтобы не навредить своему здоровью). 4. Ходьба и бег босиком по ковру, перешагивание препятствий (из 2-3 кубиков, составленных детьми в виде башенок)</p>
11	<p>1. Ходьба приставным шагом в стороны.</p> <p>2. Бег в колонне по одному.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).</p> <p>4. Прыжки через шнур.</p> <p>5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>6. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).</p> <p>7. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>8. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова).</p> <p>9. Подвижная игра с бегом «По тропинке»</p>	
12	<p>1. Ходьба парами под русскую народную мелодию в обр. М. Раухвергера «Маленький хоровод».</p> <p>2. Бег враспынную.</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3—4 м).</p> <p>4. Игра «Через ручеек».</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз»).</p> <p>6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.</p> <p>7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).</p> <p>8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок»</p>	
Май		
1 – я неделя		

1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.</li> <li>2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).</li> <li>3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.</li> <li>4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).</li> <li>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</li> <li>6. Прямой галоп.</li> <li>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).</li> <li>8. Упражнение «Проползи и не задень».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучение детей к использованию индивидуальных предметов (носовой платок, салфетка, полотенце, расческа, горшок).</li> <li>2. Дидактическая игра «Как беречь наши ноги и руки?».</li> <li>3. Гимнастика для глаз (дети следят за предметом, который педагог медленно передвигает в пространстве).</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.</li> <li>2. Ходьба по палке.</li> <li>3. Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих.</li> <li>4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке).</li> <li>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</li> <li>6. Прямой галоп.</li> <li>7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).</li> <li>8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.</li> <li>9. Подвижная игра «Самолет» в сопровождении музыкальной композиции «Самолет» (муз. Е. Тиличевой, сл. Н. Найденовой)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Мытье рук и лица прохладной водой.</li> <li>5. Дидактическая игра «Разноцветные флажки» (педагог дает каждому ребенку выбрать и принести флажок определенного цвета).</li> <li>6. Импровизация «Танец с балалайками» (русская народная мелодия «Светит месяц»)</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение по команде инструктора.</li> <li>2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз. М. Раухвергера).</li> <li>3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).</li> <li>4. ОРУ «Рыбаки».</li> <li>5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</li> <li>6. Прямой галоп.</li> <li>7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).</li> <li>8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.</li> </ol>	

	9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	
2 – я неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение по команде инструктора.</li> <li>2. Ходьба по толстому шнуру.</li> <li>3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).</li> <li>4.ОРУ «Упражнения с цветами» (муз. М. Раухвергера).</li> <li>5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).</li> <li>6. Прыжки в длину с места.</li> <li>7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».</li> <li>2. Дыхательное упражнение «Пчелка».</li> <li>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</li> <li>4. Игра на прогулке «Вертушки» (детям предлагается подуть на вертушки или подставить их ветру).</li> <li>5. Привлечение родителей к изготовлению нетрадиционного оборудования для занятий в группе и дома.</li> <li>6. Обучение детей порядку одевания и раздевания; при небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь.</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</li> <li>2. Бег друг за другом, врассыпную.</li> <li>3.Ходьба парами.</li> <li>4. ОРУ с большим мячом.</li> <li>5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.</li> <li>6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.</li> <li>7. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый зайка умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина).</li> <li>8. Подвижная игра «Не наступи на линию».</li> <li>9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ходьба по «кочкам», расположенным в шахматном порядке</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.</li> <li>2. Бег друг за другом, врассыпную.</li> <li>3. Ходьба парами.</li> <li>4. ОРУ «Зарядка» (муз. Е. Тиличевой, сл. Л. Мироновой).</li> <li>5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м.</li> </ol>	

	<p>6. Подлезание под шнур.</p> <p>7. Бег за мешочком.</p> <p>8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>9. Игра малой подвижности «Петушок».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Пароход»</p>	
3 – я неделя		
7	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, в рассыпную.</p> <p>2. Бег друг за другом, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. ОРУ «Игра с погремушками» (И. Кишко).</p> <p>5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.</p> <p>6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м.</p> <p>7. Бег с мячом.</p> <p>8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены».</p> <p>9. Дыхательное упражнение «Бабочка»</p>	<p>1. Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в башенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством педагога).</p> <p>2. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>3. Дыхательные упражнения «Шар лопнул», «Ветер», «Подуем на шарики».</p> <p>4. Ходьба по территории детского сада.</p> <p>5. Гимнастика в постели после сна.</p> <p>6. Дидактическая игра «Какие предметы нужны»</p>
8	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, в рассыпную.</p> <p>2. Бег друг за другом, в рассыпную.</p> <p>3. Ходьба парами.</p> <p>4. ОРУ с султанчиками.</p> <p>5. Повороты вправо-влево с передачей мяча.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>7. Бег между шнурами (ширина 30 см).</p> <p>8. Подвижная игра «Попади в воротца».</p> <p>9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик»</p>	
9	<p>1. Ходьба приставным шагом вперед.</p>	

	<p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>4. ОРУ с шишками.</p> <p>5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.</p> <p>6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.</p> <p>7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик» (муз. М. Раухвергера).</p> <p>8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога)</p>	
4 – я неделя		
10	<p>1. Ходьба приставным шагом в стороны.</p> <p>2. Бег с изменением направления.</p> <p>3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).</p> <p>4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда.</p> <p>5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).</p> <p>6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м).</p> <p>7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).</p> <p>8. Подвижная игра с бегом в ворота</p>	<p>1. Путешествие по территории детского сада с преодолением подъемов на пригорок.</p> <p>2. Ходьба босиком по «Тропе здоровья».</p> <p>3. Ознакомление с правилами здоровьесбережения: нельзя ходить босиком по острым предметам; летом нужно закалять ноги, бегая по песку босиком; каждый день нужно мыть ноги).</p>
11	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>2. Игра «Птички в гнездышках».</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.</p> <p>4. ОРУ с кубиками.</p> <p>5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50-100 см).</p> <p>6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м.</p> <p>7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд».</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик»</p>	<p>4. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание</p>

12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба приставным шагом вперед.</li> <li>2. Бег в колонне по одному.</li> <li>3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).</li> <li>4. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки.</li> <li>5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.</li> <li>7. Подвижная игра «Поезд».</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки»</li> </ol>	<p>левой и правой стопой поочередно теннисного мячика.</p> <p>5. Консультация для родителей по теме «Организация физкультурного досуга в кругу семьи в летний период»</p>
----	---	---

### 3.3.Младшая группа.

#### 3.3.1 Содержание физических упражнений. Средства.

(младшая группа)

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках с высоким подыманием бедра, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, с приседанием, с поворотами). Ходьба по дорожкам, бревну, гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске. Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках. С одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа(медленный, быстрый).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча друг другу, между предметами, ворота. Метание на дальность (к концу года не менее 2,5м), в горизонтальную цель. Ловля мяча брошенного воспитателем. Бросание мяча вверх, вниз об пол ловля его.

**Ползание, лазанье.**Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, во круг них; подлезание под препятствием, не касаясь руками пола; пролезание в обруч; пролезание через бревно. Лазание по шведской стенки.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из обруча в обруч, во круг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20см, вверх с места доставая предмет. Через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (5см), в длину с места на расстояние не менее 40см.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, врассыпную. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте.

## Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

### младшая группа

#### **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 15–20 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 наклонной 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, убежать 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 левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (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 вперед (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 ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно 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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

#### **Ритмическая гимнастика.**

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.



## **Общеразвивающие упражнения**

### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

### Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

### Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## **Спортивные игры и упражнения**

### Катание на санках.

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### **Подвижные игры**

С бегом.

«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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 свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

## МЛАДШАЯ ГРУППА.

### СЕНТЯБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.</p> <p>2.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p> <p>3.Ползание на четвереньках по прямой.</p>	<p>Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения и садятся на скамейку.</p> <p>Игра: «По ровненькой дорожке».</p>	<p><u>ОРУ:</u> танец «Лягушата».</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.«Принеси косточку собачке» ползание на четвереньках по прямой к собачке.</p> <p>2. Ходьба между двумя рейками и по дорожкам.</p>	<p>1.«Собери шарики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем.</p> <p>2.Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>3. Учить строится в круг.</p>	<p>Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. Воспитатель обращает внимание детей на мишку и приглашает их пойти к нему в гости. После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Прыжки на двух ногах</p> <p>2. «По ровненькой дорожке».</p>	<p>1. 1.«Собери шарики».</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя и двигаться в колонне по одному.</p> <p>2.Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Ворона»-надо остановиться, сказать «кар-кар-кар!» -и продолжить ходьбу. По сигналу: «Бабочка»-легких бег расставив руки в стороны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> танец «Головами покиваем» .</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.«Собери листочки». Перед детьми расстелить речку, а на другой стороне зала рассыпать листики. Попросить детей собрать листочки, при этом перепрыгивать речку.</p> <p>2. Игра «Самолетик».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>2.Развивать умение действовать по сигналу.</p> <p>3.Развивать умение группироваться при лазании под шнур.</p>	<p>«По ровненькой дорожке». Игра проходит в одной колонне, друг друга не перегонять.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с кубиками</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Ползание с опорой на ладони и колени, под веревкой.</p> <p>2. Игра «Самолетик»</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p>

## ОКТЯБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать развитию навыка удерживать равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>2. Развивать умение приземляться на полу согнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Под удары бубном. Бег при быстрых ударах, ходьба при медленных ударах бубном.</p>	<p><u>ОРУ</u>: без предмета.</p> <p><u>Основные виды движений</u>:</p> <p>1. Равновесие «Пройдем по мостику»</p> <p>2. Прыжки через шнур.</p> <p>3. Игра «Лохматый пес»</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыка приземления на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>2. Формировать навык лазания по шведской стенке вверх и вниз.</p> <p>3. Способствовать развитию мышц верхнего плечевого пояса, развитию координации движений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Ворона»-надо остановиться, сказать «кар-кар-кар!» -и продолжить ходьбу. По сигналу: «Бабочка»-легких бег расставив руки в стороны.</p>	<p><u>ОРУ</u>: игра «Мышки пляшут по дорожке».</p> <p><u>Основные виды движений</u>:</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч и через шнур.</p> <p>2. Лазание по шведской стенке до третьей рейке.</p> <p>3. Игра «Самолетики»</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыков ходьбы и бега с остановкой по сигналу.</p> <p>2. Продолжать формировать навык лазания по шведской стенке вверх и вниз.</p> <p>3. Формировать навык вися на двух руках.</p> <p>4. Способствовать развитию мелкой моторики рук.</p>	<p>Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ</u>: с массажным мячиком.</p> <p><u>Основные виды движений</u>:</p> <p>1. Лазание по шведской стенке вверх и вниз.</p> <p>2. Вис на двух руках.</p> <p>3. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыков бега и ходьбы по кругу, друг за другом.</p> <p>2. Формировать навык лазание по шведской стенке приставными шагами.</p> <p>3. Продолжать формировать навык вися.</p>	<p>Игра: « По ровненькой дорожке».</p> <p>Различные виды ползания по кругу, друг за другом. (на четвереньках, ходьба с опорой на руки, гусиным шагом, прыжки на двух ногах).</p>	<p><u>ОРУ</u>: игра «Мышки пляшут по дорожке».</p> <p><u>Основные виды движений</u>:</p> <p>1. Лазание приставным шагом с пролета на пролет по первой рейке, лицом к шведской стенке.</p> <p>2. Вис на двух руках.</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>

## НОЯБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки» - дети выполняют ходьбу на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу «Птички» - к бегу. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с ленточками <u>Основные виды движений:</u> 1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». 3. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>1. Собрать шарики. 2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. 3. Способствовать развитию навыка ходьбы по прямой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подыманием бедра, широким свободным шагом; руки на пояс «лошадки», бег руки в стороны «Стрекозы». Ходьба и бег чередуются.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с кольцами <u>Основные виды движений:</u> 1. Прыжки из обруча в обруч «через болото». 2. Ходьба по дорожкам. (цветная, мостик, колючая бревнышко, коврик). 3. Игра «Самолетики».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика. 2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Развивать умение действовать по сигналу. 2. Способствовать развитию навыка ползания. 3. Способствовать развитию координации.</p>	<p>Игровое упражнение «твой кубик». По кругу выложены кубики (по кол-ву детей). Ходьба по кругу, по сигналу «Взять кубик»-дети поворачиваются лицом в круг и берут ближний кубик и поднимают его вверх, по команде «Круг»-дети кладут кубик и идут по кругу в другую сторону. После ходьбы начинается бег.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с кубиками. <u>Основные виды движений:</u> 1. Ползание на четвереньках под веревкой. 2. Ходьба с опорой на ладони и на стопы. 3. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика. 2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыка ходьбы с выполнением заданий. 2. Продолжать развивать навык в ползании. 3. Способствовать развитию координации, внимания и реакции на сигналы.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному. Команда «Лягушки» - присесть, руки на колени, затем встать и продолжить ходьбу. На слово «бабочки» - остановиться и помахать руками. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с флажками. <u>Основные виды движений:</u> 1. Найди домик для флажка. 2. Ползание «Паучки». 3. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика. 2. Дыхательные упражнения.</p>

## ДЕКАБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать развитию навыка ходьбы с выполнением заданий.</p> <p>2. Формировать навык проката мяча одним энергичным отталкиванием.</p> <p>3. Формировать навык проката мяча рядом с собой с продвижением вперед.</p> <p>4. Развивать координацию при прокати мяча на четвереньках, толкая мяч головой.</p>	Игровое задание «Веселые мышки».	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Прокат мяча одним энергичным толчком.</p> <p>2. Прокат мяча рядом собой с продвижением вперед.</p> <p>3. Катить мяч головой на четвереньках.</p> <p>4. Игра « Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыков ходьбы и бега под звуковой сигнал.</p> <p>2. Формировать навык броска мяча вперед.</p> <p>3. Способствовать развитию навыка проката мяча одним толчком.</p>	Ходьба и бег в колонне по одному. Под удары бубном. Бег при быстрых ударах, ходьба при медленных ударах бубном.	<p><u>ОРУ:</u> «Мышки пляшут по дорожке».</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Бросок мяча вперед.</p> <p>2. Прокат мяча одним энергичным толчком.</p> <p>3. Игра «Снежки».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыков ходьбы и бега с остановкой по сигналу.</p> <p>2. Способствовать развитию навыка броска мяча через шнур.</p> <p>3. Способствовать развитию навыка подлезания под шнур.</p> <p>4. Способствовать развитию мелкой моторики рук.</p>	Игра «Светофор».	<p><u>ОРУ:</u> с массажным мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Бросок мяча через шнур.</p> <p>2. Пролезание под шнуром.</p> <p>3. Игра « Я иду, иду, иду!».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыка ходьбы с выполнением заданий.</p> <p>2. Формировать навык проката мяча по ограниченной площади.</p> <p>3. Формировать навык броска в баскетбольную корзину.</p>	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному. Команда «Лягушки» - присесть, руки на колени, затем встать и продолжить ходьбу. На слово «бабочки» - остановиться и помахать руками. Ходьба и бег чередуется.	<p><u>ОРУ:</u> с мячом.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Прокат мяча по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Положить мяч в баскетбольное кольцо.</p> <p>3. Игра « Снежки».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>

## ЯНВАРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
--------	---------------	----------------	----------------------

<p>1.Повторить ходьбу с выполнением задания.</p> <p>2.Способствовать развитию навыка энергичного отталкивания мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>3.Формировать навык бросания мяча об пол.</p> <p>Научить взаимодействовать в парах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Великаны» - дети выполняют ходьбу на носках, руки вверх. «Гномики» - ходьба в полуприседе. Бег друг за другом.</p>	<p><u>ОРУ:</u> танец «Головами по киваем».</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>Упр. с мячом выполняются в и.п. сед ноги врозь.</p> <p>1.Прокат мяча в парах.</p> <p>2..Бросание мяча в парах с 2-3 ударами о пол.</p>	<p>1. Игра «Поймай мячик».</p> <p>2.Дыхательное упражнение.</p>
<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.</p> <p>2.Способствовать развитию навыка энергичного отталкивания мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>3.Формировать навык бросания мяча об пол.</p> <p>Научить взаимодействовать в парах.</p> <p>4.Формировать навык передачи мяча из рук в руки.</p>	<p>Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала.</p> <p>По сигналу «на полянку», дети в рассыпную бегают в центре зала, стараясь не задеть друг друга.</p>	<p><u>ОРУ:</u> игра «Мышки пляшут по дорожке».</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>Упр. с мячом выполняются в и.п. стоя ноги врозь.</p> <p>1.Прокат мяча в парах.</p> <p>2..Бросание мяча в парах с 2-3 ударами о пол.</p> <p>3.Передать мяч из рук в руки.</p>	<p>1.Игра: «Съедобное, не съедобное».</p> <p>2.Дыхательное упражнение.</p>
<p>1.Упражнять детей в умении действовать по команде воспитателя в ходьбе по кругу.</p> <p>2.Формировать навык ходьбы змейкой.</p> <p>3.Способствовать развитию навыка ползания под дугу, не касаясь пола руками.</p>	<p>Игровое упражнение «твой кубик». По кругу выложены кубики (по кол-ву детей). Ходьба по кругу, по сигналу «Взять кубик»-дети поворачиваются лицом в круг и берут ближний кубик и поднимают его вверх, по команде «Круг»-дети кладут кубик и идут по кругу в другую сторону. После ходьбы начинается бег.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с кубиками.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Ходьба змейкой между конусами за воспитателем.</p> <p>2. Подлезание под дугу не касаясь пола руками.</p> <p>3.Игра: «Я иду, иду, иду!»</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Способствовать развитию навыков ходьбы и бега с остановкой по зрительному сигналу.</p> <p>2. Способствовать развитию навыка ходьбы змейкой и формировать навык бега змейкой.</p> <p>3.Формировать навык пролезания через обруч, не касаясь обруча и пола руками.</p>	<p>Раздать детям по кольцу (руль). Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> с кольцами</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Самостоятельная ходьба змейкой во круг конуса.</p> <p>2.Бег змейкой за воспитателем.</p> <p>3.Пролезание через обруч, не касаясь его и пола руками.</p> <p>4. Игра: «Снежки».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>

**ФЕВРАЛЬ.**

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
--------	---------------	----------------	----------------------

<p>1.Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов. 2.Способствовать развитию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 3.Способствовать развитию навыка перешагивания через предмет.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, выложенному обручами (по кол-во детей), по сигналу «В дом зайди!» дети занимают ближний и свободный к ним обруч.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем <u>Основные виды движений:</u> 1.Ходьба по гимнастической скамейке и по бревну. 2.Перешагивание через мягкие кубики. 3.Игра «Васька кот».</p>	<p>1.Собрать шарики. 2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Способствовать развитию навыка бега змейкой. 2.Способствовать развитию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. 3.Способствовать развитию навыка перешагивания через предмет.</p>	<p>Бег за воспитателем змейкой по всей ширине зала, обегая конусы.</p>	<p><u>ОРУ:</u> <u>Основные виды движений:</u> 1.Ходьба по гимн. скамейке приставным шагом. 2.Ходьба по шнуру. 3.Перешагивание через мягкие кубики. 4.Игра «Снежки».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика».  2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Способствовать формированию навыков построения в круг, ходьбы и бега в кругу, взявшись за руки. 2.Формировать навык подтягивания по гимнастической скамейке. 3.Формировать навык ползания по гимнастической скамейке. 4.Способствовать развитию мышц верхнего плечевого пояса.</p>	<p>Построение в круг. Игра «Во круг розовых кустов».</p>	<p><u>ОРУ:</u> с ленточками. <u>Основные виды движений:</u> 1.Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Проползание через тоннель. 4.Перешагивание через кубики. 5.Игра «Я иду, иду, иду!»</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика. 2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Продолжать формировать навыки построения в круг, бега и ходьбу по кругу с изменением темпа. 2.Формировать навык работы с гимнастической палкой. 3.Развивать навык подтягивания по гимнастической скамейке. 4.Способствовать развитию равновесия при перешагивание через кубики и ходьбы по шнуру.</p>	<p>Построение в круг. Игра «Карусель».</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастической палкой. <u>Основные виды движений:</u> 1.Приставной шаг вперед(галоп), палка между ног(езда на лошадке). 2.Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. 3.Ходьба по шнуру приставным шагом. 4.Перешагивание через кубики. 5.Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1.Игра «Повторяй!» 2.Дыхательные упражнения.</p>

**МАРТ.**

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Упражнять в беге в колонне по одному. 2.Способствовать развитию навыка ходьбы и бега по наклонной доске. 3.Развивать навык лазания по шведской стенке, приставным шагом. 4.Способствовать развитию координации и равновесия.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Под удары бубном. Бег при быстрых ударах, ходьба при медленных ударах бубном</p>	<p>ОРУ: с флажком Основные виды движений: 1.Ходьба и бег по наклонной поверхности (вверх и вниз) 2.Лазание по шведской стенке приставным шагом. 3. Игра «Гуси».</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика. 2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Упражнять в ходьбе и в беге с выполнением задания. 2.Формировать навык подтягивания на животе по наклонной доске. 3.Формировать навык отталкивания вниз на животе по наклонной доске.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному. Команда «Лягушки» - присесть, руки на колени, затем встать и продолжить ходьбу. На слово «бабочки» - остановиться и помахать руками. Ходьба и бег чередуется.</p>	<p>ОРУ: без предмета. Основные виды движений: 1.Подтягивание на животе по наклонной доске. 2. Спуск на животе, отталкиваясь руками. 3. Игра «Курочка и гусь».</p>	<p>1.Игра «Повторяй!» 2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Познакомить с построением в одну шеренгу. 2.Способствовать приобретению навыка проката мяча по наклонной поверхности. 3.Способствовать развитию точности.</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба друг за другом на пятках, на носках, на внешней стороне стопы, высоко подымая колени. Бег друг за другом.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные виды движений:</u> 1.Прокат мяча по наклонной доске. 2. Игра «Мой веселый звонкий мяч».</p>	<p>1.Игра «Съедобное, не съедобное». 2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Упражнять детей в построении в одну шеренгу и в беге в рассыпную. 2.Развивать навык проката мяча по гимнастической скамейке, с попаданием в ворота. 3.Развивать точность и глазомер.</p>	<p>Построение в одну шеренгу. По команде «На прогулку» - дети разбегаются по залу, по команде «Все на места» дети скроются в шеренгу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные виды движений:</u> 1.Прокат мяча по наклонной доске с попаданием в ворота. 2.Игра «Мишка бурый».</p>	<p>1.Игра «Поймай мяч» 2. Дыхательные упражнения.</p>



### АПРЕЛЬ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Упражнять в беге в рассыпную с выполнением задания.</p> <p>2.Формировать навык броска мяча вверх и его ловля.</p> <p>3.Формировать навык броска мяча о пол и его ловля.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя: «Жуки полетели!» - все дети разбегаются по всему залу. По команде «Жуки отдыхают» ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевеля лапками.</p>	<p><u>ОРУ:</u> танец «Прятки».</p> <p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1.Бросок мяча вверх и его ловля.</p> <p>2.Бросок мяча о пол и его ловля.</p> <p>3. Игра «Самолетики».</p>	<p>1. «Собери шарики»</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу.</p> <p>2.Развивать навык броска и ловли мяча.</p> <p>3.Развивать навык броска мяча о пол и его ловля.</p> <p>4.Способствовать развитию координации движений и точности.</p>	<p>Ходьба в колоне по одному. По сигналу: «Воробушки» - дети останавливаются и выполняет прыжки на носках махая руками в стороны, как крылья, произнося «чирик-чирик!», по сигналу «Лягушата» - приседают. Бег по кругу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> игра «Мышки пляшут по дорожке».</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Бросок мяча вверх и его ловля.</p> <p>2.Бросок мяча о пол и его ловля.</p> <p>3.Игра «Мишка бурый».</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Повторить ходьбу с выполнением задания.</p> <p>2.Формировать навык прыжков в длину с двух ног.</p> <p>3.Формировать навык бега с ускорением в парах.</p> <p>4.Способствовать развитию скоростных качеств.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Великаны» - дети выполняют ходьбу на носках, руки вверх. «Гномики» - ходьба в полуприседе. Бег друг за другом.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Прыжки в длину с двух ног.</p> <p>2. Бег с ускорением в парах.</p> <p>3.Игра «Васька кот».</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>
<p>1.Способствовать развитию навыков ходьбы и бега с остановкой по сигналу.</p> <p>2.Формировать навык метания мяча на дальность.</p> <p>3.Способствовать развитию навыка прыжка в длину.</p>	<p>Игра «Светофор».</p>	<p>ОРУ: с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движения:</p> <p>1.Прыжок в длину через гимнастические палки.</p> <p>2.Метание мяча на дальность.</p> <p>3.Игра «Гуси».</p>	<p>1.Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2.Дыхательные упражнения.</p>

## МАЙ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать развитию навыков ходьбы и бега под звуковой сигнал.</p> <p>2. Способствовать развитию навыка бега с ускорением на 20м.</p> <p>3. Способствовать развитию навыка метания на дальность.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Под удары бубном. Бег при быстрых ударах, ходьба при медленных ударах бубном.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Бег с ускорением в парах 20м.</p> <p>2. Метание мяча через веревку.</p> <p>3. Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.</p> <p>Контрольно - проверочное занятие:</p> <p>2. Контроль результатов прыжков в длину.</p> <p>3. Контроль результатов бега на 20м.</p>	<p>Игровое задание «Веселые мышки».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки» - дети выполняют ходьбу на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу «Птички» - к бегу. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Прыжки в длину.</p> <p>2. Бег с ускорением на 20м.</p> <p>3. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий.</p> <p>2. Контроль результатов метания мяча на дальность.</p> <p>3. Способствовать развитию мелкой моторики рук.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подыманием бедра, широким свободным шагом; руки на пояс «лошадки», бег руки в стороны «Стрекозы». Ходьба и бег чередуются.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с массажными мячами.</p> <p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Метание мяча на дальность.</p> <p>2. Игра «Гуси».</p>	<p>1. «Собери шарики»</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>
<p>1. Способствовать развитию навыков ходьбы и бега с остановкой по сигналу.</p> <p>2. Способствовать развитию навыка прыжков из обруча в обруч.</p> <p>3. Формировать навык проката обруча правой и левой рукой.</p>	<p>Игра «Светофор»</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручами</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокат обруча одной рукой вперед.</p> <p>3. Игра «Ловишки».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2. Дыхательные упражнения.</p>

### 3.3. Средняя группа (4- 5 лет).

#### Образовательная область «Физическое развитие»:

##### Образовательный Модуль «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»<sup>1</sup>.

##### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

При наличии условий обучать детей плаванию.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## Образовательный Модуль «Физическая культура».

«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:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### Содержание физических упражнений. Средства.

(средняя группа)

**Ходьба.** Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подымания бедра, мелкими и широкими шагом, приставным шагом в сторону (направо, налево), в колонне по одному, по два (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Полезание под веревку, дугу (высота 50см). Пролезание в обруч, через тоннель, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по шведской стенке (перелезание с одного пролета на другой, вверх, вниз на 3-4рейку).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (по очередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета, высотой 5-10см. Прыжки с вычоты 20-25 см, в длинну с места.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокат мячей, обручей друг другу. Бросание мяча друг другу с низу из-за головы и его ловля (на расстоянии 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол двумя руками. Метание предметов на дальность (не менее 3,5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м).

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, в колонну, круг; перестроение в колону по два, по три, в рассыпную, размыкание и смыкание.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в шеренгу по росту, в колону, круг; перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу. Расчет по порядку, на первый-

второй и перестроение из одной шеренге в две; равнение в колонне, в шеренге, в кругу; размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом.

**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.

*Общеразвивающие упражнения:*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на **носок**; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы 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).

**Спортивные упражнения:**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Подвижные игры:**

**Сбегом** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».

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

**С ползанием и лазаньем** «Пастух и стадо», «Перелет 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 ушел?», «Прятки».

Народные игры «У медведя во бору» и др.

## СРЕДНЯЯ ГРУППА.

Сентябрь.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Закреплять навыки построения в колонну и в шеренгу по одному. 2.Закреплять навыки движения друг за другом в колонну. 3.</p>	<p>Построение в шеренгу/колонну. Ходьба(на носках, на пятках) и бег в колонне.</p>	<p><u>Основные виды движений:</u> 1. Принеси косточку собачке. 2.Бег с ускорением по прямой в парах (20м). 3. Игра «Лохматый пес».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Построение.</p>
<p>1.Учить чередовать бег с ходьбой. 2.Способствовать формированию навыка прыжка в длину с места.</p>	<p>Игра «По ровненькой дорожке шагают наши ножки». Танец «лягушат».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов <u>Основные виды движений:</u> 1.Прыжки в длину с места, по ориентиру. 2. Игра «У медведя во бору».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Построение.</p>
<p>1.Закрепление навыка реагирования на стартовые команды. 2. Закреплять навык метания мяча в на дальность 3. Формировать навык прыжков в длину с места. 4. Создавать условия для формирования выносливости и скорости.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения ( на носочках, на внешнем своде стопы.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов. <u>Основные виды движений:</u> 1. Бег наперегонки в парах (20м) 2. Метание малого мяча на дальность пр.и лев. рукой на дальность. 3. Игра «Лохматый пес»</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2. Построение.</p>
<p>1.Упражнять детей в беге друг за другом с изменением темпа. 2.Сзодать условия для закрепления навыка метания на дальность. 3.Создавать условия для закрепления бега с ускорением. 4.Создавать условия для развития координации, скорости, выносливости.</p>	<p>Бег друг за другом под бубен, с изменением темпа. Ходьба на носках, на пятках, выпадами.</p>	<p><u>Основные виды движения:</u> 1. Метание малого мяча на дальность. 2. Бег наперегонки в парах (20м). 3. Игра «Курочка и гусак»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Построение.</p>



## ОКТАБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать развитию навыка работы с флажком.</p> <p>2. Контр.-проверочное: прыжки в длину с места.</p> <p>3. Контр.-проверочное: Метание малого мяча на дальность.</p> <p>4. Сопособсвоать развитию координации в движениях.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках с изменением положением рук. Бег друг за другом.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с флажком</p> <p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>3. Игра «Самолетики».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Построение.</p>
<p>1. Создать условия для формирования навыка лазания по шведской стенке.</p> <p>2. Учить захвату рейки пальцами рук.</p> <p>3. Создать условия для развития равновесия, силовых и координационных качеств.</p>	<p>Ходьба змейкой. Бег в рассыпную, по хлопку построится в шеренгу.</p>	<p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Лазание по шведской стенке: (Вверх, вниз до 4 рейки, приставным шагом с одного пролета на другой (лицом)).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Игра « У медведя во бору».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>2. Построение.</p>
<p>1. Создавать условия для развития навыка лазания по шведской стенке, приставным шагом.</p> <p>2. Создавать условия для развития равновесия при ходьбе по возвышенной опоре.</p> <p>3. Способствовать развитию координации движений.</p> <p>4. Способствовать воспитанию смелости, уверенности в себе.</p>	<p>Ходьба в одной колонне.</p> <p>Игра «Светофор».</p> <p>Перестроение в три колонны по ориентиру.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с флажками.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Лазание по шведской стенке, приставными шагами.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Игра «Воробьи и автомобили»</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2. Построение.</p>
<p>1. Создать условия для развития навыка вися на руках.</p> <p>2. Способствовать развитию мышц спины, пресса, спины.</p> <p>3. Развивать мелкую моторику рук с помощью массажных мячиков.</p>	<p>Ходьба по кругу на носках, на пятках, гусиным шагом. Бег с изменением темпа под бубен.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с массажным мячиком.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Вис на шведской стенке, лицом к шведской стенке.</p> <p>2. Игра «Воробей и автомобили».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «со словом «Все»».</p>

## НОЯБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Закреплять навыки работы рук и ног при лазание по шведской стенке. 2. Упражнять в беге змейкой. 3. Способствовать укреплению мышц спины и рук. 4. Создать условия для формирования навыка перепрыгивания через препятствие.</p>	<p>Бег в одной колонне змейкой. Перестроение в три колонны, по ориентиру.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимн.лентами <u>Основные виды движений:</u> 1. Лазание по шведской стенке вверх и вниз. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Подтягивание на животе по гимнастической скамейке. 4. Игра «Васька кот».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Игра «Повтори».</p>
<p>1. Развивать ловкость и координацию при перелезании через гимн.скамейку и подлезанием под ней. 2. Упражнять в сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной опоре. 3. Способствовать закреплению навыка бега змейкой.</p>	<p>Бег с препятствиями (змейкой, через кубики, через обручи).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные двигательные действия:</u> 1. Лазание через скамейку и подлезание под ней. 2. Ходьба по канату, удерживая равновесие. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Игра «Куры в огороде».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Игра «Повтори».</p>
<p>1. Создать представление о лазании по веревочной лестнице. 2. Способствовать закреплению навыка бега змейкой. 3. Развивать ловкость и силу мышц рук.</p>	<p>Бег змейкой. Ползание на четвереньках, на прямых ногах и руках, паучком.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные виды движения:</u> 1. Лазание по веревочной лестнице. 2. Бег широкой змейкой, по ориентирам. 3. Игра «Совушка».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Построение.</p>
<p>1. Формировать навык лазания по веревочной лестнице. 2. Развивать прыгучесть и мелкую моторику пальцев рук при работе с обручем. 3. Развивать координацию и ловкость.</p>	<p>Бег по кругу в колонне по одному. Ползание на четвереньках, на прямых ногах и руках, паучком.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем <u>Основные двигательные действия:</u> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Лазание по веревочной лестнице. 3. Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1. Пальчиковая гимнастика. 2. Построение.</p>

## ДЕКАБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Формирование навыка бега друг за другом с соблюдением дистанции. 2.Способствовать развитию навыка проката, броска мяча в даль. 3.Способствовать развитию координации и ловкости.</p>	<p>Бег по кругу в колонне по одному. Ползание на четвереньках, на прямых ногах и руках, паучком.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные двигательные действия:</u> 1. Прокат мяча одним толчком по прямой. 2.Прокат мяча рядом с собой по прямой. 3.Бросок мяча через веревку. 3.Игра «Мой веселый, звонкий мяч».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. «Съедобное, не съедобное»</p>
<p>1.Упражнять в перестроении из одной колонны в три. 2.Создать условия для развития навыка бросания мяча вверх и об пол и его ловля. 3.Создать условия для приобретения навыка ведения мяча на месте. 4.Способствовать развитию ловкости, реакции.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три по ориентиру.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Упражнение с мячом на месте. (подбросить и поймать, поймать с ударом о пол, подбросить-удар о пол-поймать). 2.Ведение мяча на месте. 3. Игра «Пятнашки мячом».</p>	<p>1.Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1. Способствовать развитию навыка проката, броска мяча в даль. 2.Развивать навык бросания и ловли мяча. 3.Способствовать развитию ловкости, реакции, меткости.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Упражнения с мячом. 2.Упражнения с мячом с продвижением вперед. 3.Игра «Пятнашки мячом».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2.Игра «Летает, не летает».</p>
<p>1. Создать представление бросания и ловли мяча с продвижением вперед. 2..Создать представление о проведении эстафет. 3. Способствовать развитию внимания.</p>	<p>Бег по кругу. Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Упражнения с мячом с продвижением вперед. 2. Эстафеты.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2.Игра «Съедобное, не съедобное».</p>

## ЯНВАРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Научить работать с мячом в парах.                  2. Развивать навык передачи мяча снизу двумя руками.                  3. Способствовать развитию точности, внимательности по отношению к партнеру.</p>	<p>Бег по кругу в одной колонне, с выполнением упражнений. Ходьба с выполнением силовых упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.  <u>Основные двигательные действия:</u>                  1. Упражнение в парах с мячом.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаты друг другу</li> <li>• Бросок с ударом о пол</li> <li>• Передача мяча двумя руками, бросок с низу.</li> </ul>                 2. Игра «Снежки».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.                  2. Игра «Летает, не летает».</p>
<p>1. Упражнять в беге змейкой через предметы.                  2. Формировать навык передачи мяча двумя руками.                  3. Формирование навыка передачи мяча с ударом о пол.                  3. Научить взаимодействовать в парах.</p>	<p>Бег змейкой, через кубик, через обручи. Ходьба с выполнением силовых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две по ориентира.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.  <u>Основные двигательные действия:</u>                  1. Упражнения с мячом в парах.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаты друг другу</li> <li>• Бросок с ударом о пол</li> <li>• Передача мяча двумя руками, бросок с низу.</li> </ul>                 2. Игра «Снежки».</p>	<p>1. Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1. Упражнять в ходьбе и бегу друг за другом с выполнением заданий.                  2. Способствовать укреплению мышц спины.                  3. Формировать навык ве                  4. Развивать координацию и ловкость.</p>	<p>Ходьба со сменой положения рук, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом.  <u>Основные двигательные действия:</u>                  1. Упражнение с мячом в парах.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаты мяча из и.п. лежа на животе.</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Передача мяча с ударом о пол.</li> </ul>                 3. Ведение мяча на месте.                  4. Игра «Пятнашки мячом».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.                  2. Игра на внимание: «Перемена мест».</p>

## ФЕВРАЛЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Создать условия для формирования навыка лазания по веревочной лестнице. 2.Способствовать укреплению мышц спины и верхнего плечевого пояса с помощью веревочной лестнице и подтягиванием на гимнастической скамейке. 3. Развивать равновесие и координацию движений.</p>	<p>Спокойный бег в течении 2минут. Ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах, гусиным шагом, прыжки на двух ногах).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные двигательные действия:</u> Полоса препятствий: 1.Лазание по веревочной лестнице. 2.Прыжки через кубики с двух ног. 3.Подтягивание по гимн.скамейке на животе( на четвереньках). Ходьба по буму. 4.Игра «Два мороза»</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2.Игра на внимание «Со словом «Все!»».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка ходьбы и бега по наклонной поверхности. 2.Способствовать развитию навыка лазания приставными шагами. 3.Развивать координацию движений и выносливость.</p>	<p>Спокойный бег в течении 1,5минут. Ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах спиной вперед, «паучки» ногами вперед, прыжки на одной ноге).</p>	<p><u>ОРУ:</u> с массажными мячами. <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Упражнения с наклонной доской 2.Лазание по шведской стенке с перелезанием с наклонной доски на стенку, приставными шагами. 3. Игра «В снежки».</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину с низу. 2.Развивать координационные способности. 3.Развивать меткость. 4.Повторить правила проведения эстафет.</p>	<p>Бег змейкой, с перешагиванием через кубики, через обруч. Дыхательные упражнения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Бросок мяча в корзину с низу. 2.Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. 2.Эстафеты.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2. Игра «Смена мест».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину с низу. 2.Способствовать формированию навыка броска и ловли мяча с продвижением вперед, на ограниченном пространстве. 3.Развивать ловкость, координацию, внимание.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три по ориентиру.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Прокат мяча по гимнастической скамейке. 2.Бросок мяча об скамейку и его ловля с продвижением вперед. 2. Бросок мяча в кольцо. 3. «Пятнашки мячом».</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>

**МАРТ.**

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Создать условия для формирования навыка броска мяча в корзину с низу.</p> <p>2.Совершенствовать бросок и ловлю с ударом об гимнастическую скамейку.</p> <p>3.Закреплять навык проката мяча по гимнастической скамейке.</p> <p>4.Развивать ловкость, координацию, внимание.</p>	<p>Спокойный бег в течении 1,5 минут.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах спиной вперед, «паучки» ногами вперед, прыжки на одной ноге).</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Прокат мяча по гимнастической скамейке.</p> <p>2.Бросок мяча об скамейку и его ловля с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросок мяча в кольцо.</p> <p>4. «Мы веселые ребята».</p>	<p>1.Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1.Способствовать формированию навыка перешагивания через обруч.</p> <p>2.Создать условия для формирования навыка проката обруча одной рукой.</p> <p>3.Способствовать развитию координации и согласованности движений.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прокат обруча правой и левой рукой.</p> <p>2.Перешагивание через обруч.</p> <p>3.Пролезание через обруч разными способами.</p> <p>4. Игра «Гуси»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание «Вода, земля, огонь».</p>
<p>1.Способствовать развитию взаимодействия в парах.</p> <p>2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.</p> <p>3.Создать условия для развития гибкости.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в две.</p>	<p><u>ОРУ:</u> в парах</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Эстафеты с матов с выполнением различных упражнений и с различных и.п.</p> <p>2.Растяжка (упр.направленные на гибкость).</p> <p>3.Игра «Ракеты».</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>
<p>1.Способствовать развитию взаимодействия в парах.</p> <p>2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.</p> <p>3.Создать условия для развития гибкости.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Эстафеты с матов с выполнением различных упражнений и с различных и.п.</p> <p>2.Растяжка.</p> <p>3.Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Смена мест».</p>

## АПРЕЛЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать закреплению навыка бега змейкой.</p> <p>2. Создать условия для закрепления прыжков с двух ног через предметы.</p> <p>3. Способствовать развитию скоростных, силовых и координационных способностей.</p>	<p>Ходьба со сменой положения рук, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастическими палками</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через гимнастические палки.</p> <p>2. Бег змейкой через гимнастические палки.</p> <p>3. Челночный бег 3*10.</p> <p>4. Игра «Чай-чай выручай!»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Покажи число».</p>
<p>1. Создать условия для развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Способствовать развитию меткости, точности броска.</p> <p>3. Создать условия для контроля развития навыка челночного бега.</p>	<p>Перестроение из одной шеренге в две, ходьба по кругу в колонне по два.</p> <p>Игра «День, ночь».</p>	<p><u>ОРУ:</u> с малым мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Метание малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Челночный бег 3*10. (Контрольная попытка).</p> <p>3. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Съедобное, не съедобное».</p>
<p>1. Создать условия для развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Способствовать развитию меткости, точности броска.</p> <p>3. Способствовать совершенствованию навыка прыжка с высоты 30см и его приземление.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (вверх, в стороны, к плечам). Бег в умеренном темпе, с выполнением спец. упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Метание малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Прыжки с высоты 30см на полусогнутые ноги на коврик.</p> <p>3. Лазание под шнур правым и левым боком не касаясь веревки.</p> <p>4. Игра «Совушка»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание ««Выполняй команды!»».</p>
<p>1. Создать условия для контроля развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц спины.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу со сменой направления движения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастической палкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Метание малого мяча в горизонтальную мишень. (Контрольная попытка)</p> <p>3. Игра «Хитрая лиса».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Со словом «Все!»».</p>

**МАЙ.**

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать закреплению навыка прыжка в длину с места.</p> <p>2. Создать условия для закрепления навыка метания на дальность малого мяча.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Перешагивание через обруч.</p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>3. Игра «Мы веселые ребята»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Покажи число».</p>
<p>1. Создать условия для контроля развития навыков: метания на дальность, прыжка в длину и бега на 20м.</p> <p>2. развивать координационные, скоростные способности</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>Контрольные результаты:</p> <p>1. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2. Прыжки длину с места.</p> <p>3. Бег с ускорением 20м.</p> <p>4. Игра «Чай-чай выручай!».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Съедобное, не съедобное».</p>
<p>1. Начать сформировывать навык прыжков через длинную скакалку.</p> <p>2. Способствовать развитию выносливости и координационных качеств.</p>	<p>Бег по кругу. Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через длинную скакалку, игра «Змейка»</p> <p>3. Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание ««Выполняй команды!».</p>
<p>1. Способствовать закреплению правил эстафет.</p> <p>3. Способствовать развитию выносливости и координационных качеств.</p>	<p>Бег по кругу. Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Эстафеты.</p> <p>2. Игра «Мишка бурый».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Со словом «Все!»».</p>



### 3. Старшая группа ( 5 – 6 лет).

#### Образовательная область «Физическое развитие»:

##### Образовательный Модуль «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» \*.

##### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

##### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

##### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Образовательный Модуль «Физическая культура».**

«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:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

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

## Содержание физических упражнений. Средства.

(старшая группа)

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подыманием колена, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по два, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, веревке, по наклонной доске вверх и вниз. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, бок, с мешочком песка на голове.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подымание бедра, семенящим и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1,5-2 минут; Челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 30 м. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках.

**Ползание, лазание.** Ползание змейкой между предметами в чередовании с бегом. Ходьбой, переползанием через препятствия, ползание на четвереньках толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на колени и руки, на животе, на спине, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, в тоннель. Лазанье по гимнастической стенке: вверх, вниз, в стороны (с одного пролета на другой). Вис на руках, спиной и лицом к гимнастической стенке.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, прыжки разными способами (ноги врозь, ноги скрестно, одна нога вперед – другая назад), прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперед. Прыжки с высоты 20-30см на мягкое покрытие, прыжки в длину с места (не менее 80 см). Прыжки через короткую и длину скакалку. Перепрыгивание через предметы.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой ( не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу различными способами ( снизу, от груди, из-за головы, с ударом о пол, перекаты). Отбивание мяча о пол на месте и с продвижением. Работа с мячом и с гимнастической скамейкой. Метание малого мяча на дальность (не менее 5 м) и в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу/колонну по одному, в круг, в рассыпную; Перестроение в колонну по два, по три. Размыкание в колонне/шеренге на вытянутые руки вперед/в стороны. Расчет на первый-второй, по порядку. Перестроение из одной шеренги в две.

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 вперед, 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,

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

#### Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

#### Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

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.

## СТАРШАЯ ГРУППА

### СЕНТЯБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1.Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу.</p> <p>2.Создать условия для формирования навыка выполнения специальных беговых упражнений.</p> <p>3. Создать условия для формирования навыка бега с ускорением на короткую дистанцию.</p> <p>4. Создать условия для развития скоростных способностей.</p>	<p>Построение в шеренгу/колонну. Ходьба, бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.</p>	<p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Спец.беговые упр. (по диагонали в одной колонне).</p> <p>2. Ускорение в парах(тройках) на короткую дистанцию (30м).</p> <p>3.Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «со словом: «Все!»».</p>
<p>1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции.</p> <p>2. Формировать навык прыжков в длину с места.</p> <p>3. Формировать навык метания малого мяча на дальность.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу ( за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми.</p> <p>Бег в колонну по одному и выполнение специальных беговых упражнений(высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги, подскоки).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Прыжки в длину с места, по ориентиру.</p> <p>2. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>3. Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Выполняй команды!».</p>
<p>1.Упражнять детей в перестроение из одной колонны в три.</p> <p>2. Создать условия для формирования навыка бега с ускорением на короткую дистанцию.</p> <p>3. Формировать навык прыжков в длину с места.</p> <p>4. Создавать условия для формирования выносливости и скорости.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (вверх, в стороны, к плечам). Бег в умеренном темпе, с выполнением спец.упражнений.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастическими палками</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. С разбега прыжком достать до предмета.</p> <p>3.Ускорение в парах 30м.</p> <p>4. Игра «Волк во рву».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание «Летает - не летает».</p>
<p>1.Упражнять детей в беге со сменой направления по сигналу.</p> <p>2.Создать условия для совершенствования метания малого мяча.</p> <p>3.Создавать условия для совершенствования бега с ускорением.</p> <p>4.Создавать условия для развития координации, скорости, выносливости.</p>	<p>Бег, по сигналу направление бега меняется (поворот на 180 градусов).</p> <p><u>ОРУ:</u> в движении.</p>	<p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Метание малого мяча на дальность (второе зан.контроль).</p> <p>2.Ускорение в парах 30 м.(второе зан.контроль)</p> <p>3. Игра «Бездомный заяц»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «со словом: «Все!»».</p>

## ОКТАБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1. Способствовать развитию навыка работы с обручем.</p> <p>2. Упражнять детей в сохранение равновесия и правильной осанки.</p> <p>3. Создавать условия для совершенствования прыжка в длину с места.</p> <p>4.Сопособствовать развитию координации в движении в прыжках через обруч.</p>	<p>Бег с выполнением упражнений (высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги, подскоки, бег на прямых ногах). Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем</p> <p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Прокат обруча по прямой.</p> <p>2.Прыжки через обруч с продвижением вперед, в медленном темпе.</p> <p>3. Ходьба по прямой и по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки в длину (на втором зан. Контроль.)</p> <p>5. Игра «Хитрая лиса»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «Выполняй команды!».</p>
<p>1.Создать условия для обучения лазанию по гимнастической стенке.</p> <p>2.Создать условия для развития силовых и координационных качеств.</p> <p>3. Способствовать развитию скорости реагирования на звуковые сигналы.</p>	<p><u>ОРУ:</u> в движении.</p> <p>Бег в колонне друг за другом с выполнением упражнений: по сигналу присесть, подпрыгнуть, поменять направление бега.</p>	<p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Лазание по шведской стенке: (Вверх, вниз; приставным шагом с одного пролета на другой (лицом));</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>3.Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения</p> <p>2.Игра на внимание: «Съедобное, не съедобное».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка лазания по шведской стенке приставным шагом.</p> <p>2. Создавать условия для развития равновесия при ходьбе по возвышенной опоре.</p> <p>3. Способствовать развитию координации движений.</p> <p>4. Способствовать воспитанию смелости, уверенности в себе.</p>	<p>Ходьба в одной колонне.</p> <p>Игра «Светофор».</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастической палкой.</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1.Лазание по шведской стенке: (лазание приставным шагом).</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с дополнительными заданиями (присесть, перешагивать через кубики).</p> <p>3. Игра «Воробы и автомобили»</p>	<p>1.Игра « Сдуй пылинку».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка вися на руках.</p> <p>2. Способствовать развитию мышц спины, пресса, спины.</p> <p>3. Упражнять в поворотах на месте по команде.</p>	<p>Повороты на месте.</p> <p>Бег в одной колонне с выполнением специальных упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Вис на шведской стенке, лицом и спиной вперед.</p> <p>2.Силовые упражнения у шведской стенке.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «со словом «Все»».</p>

3. Игра «Чай-чай выручай!».

**НОЯБРЬ.**

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1.Создать условия для формирования навыка лазания по веревочной лестнице. 2.Упражнять в беге змейкой. 3.Способствовать укреплению мышц спины и рук. 4. Создать условия для закрепления навыка перепрыгивания через препятствие.</p>	<p>Бег в одной колонне змейкой. Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимн.лентами <u>Основные виды движений:</u> 1.Лазание по веревочной лестнице. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Подтягивание на животе(на спине) по гимнастической скамейке. 4.Игра «Мыши встали в хоровод».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание: «Поворот».</p>
<p>1.Создавать условия для формирования навыка лазания по веревочной лестнице. 2.Упражнять в сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной опоре. 3.Способствовать закреплению навыка бега змейкой 4. Создать представление о правильной осанки.</p>	<p>Бег с препятствиями (змейкой, через кубики, через обручи).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Лазание по веревочной лестнице. 2.Ходьба по канату, удерживая равновесие. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4.Игра «Бездомный заяц».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2.Игра на внимание «Вода, земля, огонь».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Способствовать закреплению навыка бега змейкой. 3. Создать условия для формирования навыка работать в парах.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. В ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p>	<p><u>ОРУ:</u> в парах <u>Основные виды движения:</u> 1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений. 2. Бег широкой змейкой, по ориентирам. 3.Игра «Воробы и автомобили».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Игра малой интенсивности: «Перемена мест».</p>
<p>1.Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу. 2.Способствовать формированию навыка прыжков через короткую скакалку. 3.Разивать координацию и ловкость.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу со сменой направления движения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> со скакалкой <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Прыжки через скакалку вперед/назад на месте. 2.Игра «змейка» 3.Игра «Удочка».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание: «со словом «Все!»».</p>



## ДЕКАБРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1.Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу с сохранением дистанции.</p> <p>2.Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>3.Способствовать развитию координации и ловкости.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением упражнений.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> со скакалкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>3.Игра «Ловишки».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: « Вода, земля, огонь».</p>
<p>1.Упражнять в перестроении из одной колонны в три.</p> <p>2.Создать условия для развития навыка бросания мяча вверх и об пол и его ловля.</p> <p>3.Создать условия для приобретения навыка ведения мяча.</p> <p>4.Способствовать развитию ловкости, реакции.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнение с мячом на месте. (подбросить и поймать, поймать с ударом о пол, подбросить-удар о пол-поймать).</p> <p>2.Ведение мяча на месте.</p> <p>3. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1.Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1.Упражнять в беге с изменением направления.</p> <p>2.Закреплять навык бросания и ловли мяча.</p> <p>3.Создавать условия для развития навыка бросания и ловли мяча с продвижением вперед.</p> <p>4.Способствовать развитию ловкости, реакции, меткости.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с мячом.</p> <p>2.Упражнения с мячом с продвижением вперед.</p> <p>3.Игра «Пятнашки мячом».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра «Со словом «Все!»».</p>
<p>1. .Создавать условия для развития навыка бросания и ловли мяча с продвижением вперед.</p> <p>2.Повторить правила выполнения эстафет.</p>	<p>Бег по кругу. Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с мячом с продвижением вперед.</p> <p>2. Эстафеты.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра «Съедобное, не съедобное».</p>

## ЯНВАРЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1. Научить работать с мячом в парах.                  2. Развивать навык передачи мяча снизу двумя руками и по одной.                  4. Способствовать развитию точности, внимательности по отношению к партнеру.</p>	<p>Бег по кругу в одной колонне, с выполнением упражнений. Ходьба с выполнением силовых упражнений. Расчет на первый, второй.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.  <u>Основные двигательные действия:</u>                  1. Упражнение в парах с мячом.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаты друг другу</li> <li>• Бросок с ударом о пол</li> <li>• Передача мяча двумя руками, бросок с низу.</li> <li>• Бросок одной рукой.</li> </ul>                 2. Игра «Снежки».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.                  2. Игра «Летает, не летает».</p>
<p>1. Упражнять в перестроение из одной шеренги в две.                  2. Формировать навык передачи мяча от груди двумя руками и по одной.                  4. Научить взаимодействовать в парах..</p>	<p>Бег змейкой, через кубик, через обручи. Ходьба с выполнением силовых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.  <u>Основные двигательные действия:</u>                  1. Упражнения с мячом в парах (передача мяча от груди).                  2. Ведение мяча с продвижением в перед двумя руками                  3. Игра «Снежки».</p>	<p>1. Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1. Совершенствовать навык передачи разными способами.                  2. Способствовать укреплению мышц спины.                  3. Формировать навык ведения мяча одной рукой.                  4. Развивать координацию и ловкость.</p>	<p>Ходьба со сменой положения рук, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом.  <u>Основные двигательные действия:</u>                  1. Упражнение с мячом в парах. (передача двумя руками от груди с низу, из-за головы).                  2. Бросок мяча из разных и.п. (лежа на спине, на животе).                  3. Ведение мяча с продвижением вперед, одной рукой.                  4. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.                  2. Игра на внимание: «Перемена мест».</p>

## ФЕВРАЛЬ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1.Создать условия для развития навыка лазания по веревочной лестнице.</p> <p>2.Способствовать укреплению мышц спины и верхнего плечевого пояса с помощью веревочной лестнице и подтягиванием на гимнастической скамейке.</p> <p>3. Развивать равновесие и координацию движений.</p>	<p>Спокойный бег в течении 2минут.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах, гусиным шагом, прыжки на двух ногах).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>Полоса препятствий:</p> <p>1.Лазание по веревочной лестнице.</p> <p>2.Прыжки через кубики с двух ног.</p> <p>3.Подтягивание по гимн.скамейке на животе(на спине, на четвереньках).</p> <p>Ходьба по буму.</p> <p>4.Игра «Два мороза»</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание «Со словом «Все!»».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка ходьбы и бега по наклонной поверхности.</p> <p>2.Способствовать развитию навыка лазания приставными шагами.</p> <p>3.Развивать координацию движений и выносливость.</p>	<p>Спокойный бег в течении 2минут.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах спиной вперед, «паучки» ногами вперед, прыжки на одной ноге).</p>	<p><u>ОРУ:</u> с массажными мячами.</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с наклонной доской</p> <p>2.Лазание по шведской стенке с перелезанием с наклонной доски на стенку, приставными шагами.</p> <p>3. Игра «В снежки».</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину от груди и с низу.</p> <p>2.Развивать координационные способности.</p> <p>3.Развивать меткость.</p> <p>4.Повторить правила проведения эстафет.</p>	<p>Бег змейкой, с перешагиванием через кубики, через обруч. Дыхательные упражнения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Бросок мяча в корзину, с низу, от груди.</p> <p>2.Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.</p> <p>2.Эстафеты.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Смена мест».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину от груди и с низу.</p> <p>2.Совершенствовать бросок и ловлю мяча в продвижении вперед, на ограниченном пространстве.</p> <p>3.Развивать ловкость, координацию, внимание.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с мячами в ходьбе по гимнастической скамейке (бросок и ловля, бросок о скамейку поймать, ведение мяча).</p> <p>2. Бросок мяча в кольцо, разными способами.</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>

## МАРТ.

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1.Создать условия для формирования навыка броска мяча в корзину с низу.</p> <p>2.Совершенствовать бросок и ловлю мяча в продвижении вперед, на ограниченном пространстве.</p> <p>3.Способствовать закреплению навыка ходьбы по гимнастической скамейке и умению удерживать равновесие.</p> <p>4.Развивать ловкость, координацию, внимание.</p>	<p>Спокойный бег в течении 2минут.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах спиной вперед, «паучки» ногами вперед, прыжки на одной ноге).</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с мячами в ходьбе по гимнастической скамейке (бросок и ловля, бросок о скамейку поймать).</p> <p>2. Бросок мяча в кольцо.</p> <p>3. «Пятнашки мячом».</p>	<p>1.Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1.Способствовать формированию навыка перепрыгивания через обруч.</p> <p>2.Создать условия для формирования навыка проката обруча одной рукой.</p> <p>3.Способствовать развитию координации и согласованности движений.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прокат обруча правой и левой рукой, в парах.</p> <p>2.Перепрыгивание через обруч. В парах на скорость.</p> <p>3.Пролезание через обруч разными способами.</p> <p>4. Игра «Ловишки обручем»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание «Вода, земля, огонь».</p>
<p>1.Способствовать развитию взаимодействия в парах.</p> <p>2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.</p> <p>3.Создать условия для развития гибкости.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в две.</p>	<p><u>ОРУ:</u> в парах</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Эстафеты с матов с выполнением различных упражнений и с различных и.п.</p> <p>2.Расстяжа (упр.направленные на гибкость).</p> <p>3.Игра «бездомный заяц».</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>
<p>1.Способствовать развитию взаимодействия в парах.</p> <p>2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.</p> <p>3.Создать условия для развития гибкости.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Эстафеты с матов с выполнением различных упражнений и с различных и.п.</p> <p>2.Расстяжка.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Смена мест».</p>

4. Научить игре «Жмурки».		3.Игра «Жмурки».	
---------------------------	--	------------------	--

**АПРЕЛЬ.**

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
<p>1.Способствовать закреплению навыка бега змейкой.</p> <p>2.Создать условия для закрепления прыжков с двух ног через предметы.</p> <p>3.Способствовать развитию скоростных, силовых и координационных способностей.</p>	<p>Ходьба со сменой положения рук, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастическим палками</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Прыжки через гимнастические палки.</p> <p>2.Бег змейкой через гимнастические палки.</p> <p>3.Перекуты с гимнастической палкой.</p> <p>4.Челночный бег 3*10.</p> <p>5.Игра «Чай-чай выручай!»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра «Покажи число».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2.Способствовать развитию меткости, точности броска.</p> <p>3.Создать условия для контроля развития навыка челночного бега.</p>	<p>Перестроение из одной шеренге в две, ходьба по кругу в колонне по два.</p> <p>Игра «День, ночь».</p>	<p><u>ОРУ:</u> с малым мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Метание малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2.Челночный бег 3*10. (Контрольная попытка).</p> <p>3. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Съедобное, не съедобное».</p>
<p>1. .Создать условия для развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2.Способствовать развитию меткости, точности броска.</p> <p>3.Способствовать совершенствованию навыка прыжка с высоты 40см и его приземление.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (вверх, в стороны, к плечам). Бег в умеренном темпе, с выполнением спец. упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Метание малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2.Прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на коврик.</p> <p>3.Лазание под шнур правым и левым боком не касаясь веревки.</p> <p>4.Игра «Совушка»</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание ««Выполняй команды!»».</p>
<p>1.Создать условия для контроля развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2.Способствовать укреплению мышц спины.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу со сменой направления движения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастической палкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Пререкаты с гимн.палкой..</p> <p>2.Метание малого мяча в</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание «Со словом</p>

3.Развивать координацию движений.		горизонтальную мишень. (Контрольная попытка) 3.Игра «Хитрая лиса».	«Все!»».
-----------------------------------	--	--	----------

**МАЙ.**

Задача	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
1.Способствовать закреплению навыка прыжка в длину с места. 2.Создать условия для закрепления навыка метания на дальность малого мяча. 3.Развивать координационные способности.	Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.	<u>ОРУ:</u> с обручем <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Прыжки через обруч. 1.Прыжки в длину с места. 2.Метание малого мяча на дальность. 3.Игра «Ловишки обручем»	1. Дыхательные упражнения. 2.Игра «Покажи число».
1.Упражнять в пересчете по порядку. 2.Создать условия для контроля развития навыков: метания на дальность, прыжка в длину и бега на 20м. 3. развивать координационные, скоростные способности	Расчет по порядку. Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.	<u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные двигательные действия:</u> Контрольные результаты: 1.Метание малого мяча на дальность. 2.Прыжки длину с места. 3.Бег с ускорением 20м. 4.Игра «Невод».	1.Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание «Съедобное, не съедобное».
1.Создать условия для развития навыка прыжков через короткую скакалку. 2.Начать сформировывать навык прыжков через длинную скакалку. 3.Способствовать развитию выносливости и координационных качеств.	Бег по кругу. Игра «Светофор».	<u>ОРУ:</u> без предмета <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Прыжки через короткую скакалку разными способами. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Игра «Мы веселые ребята».	1.Дыхательные упражнения. 2.Игра на внимание ««Выполняй команды!»».
1.Создать условия для развития навыка прыжков через короткую скакалку. 2.Способствовать закреплению правил эстафет. 3.Способствовать развитию выносливости и координационных качеств.	Перестроение из одной шеренге в две, ходьба по кругу в колонне по два. Игра «День, ночь».	<u>ОРУ:</u> со скакалкой <u>Основные двигательные действия:</u> 1. Прыжки через скакалку разными способами. 2. Эстафеты. 3. Игра «Змейка»	1.Дыхательные упражнения. 2.Игра на внимание «Со словом «Все!»».

## 2.4.Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

### Образовательная область «Физическое развитие»:

#### Образовательный Модуль «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

#### **Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

#### Образовательный Модуль «Физическая культура»

«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:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

#### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Содержание физических упражнений. Средства.**

(подготовительная группа)

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра (колена), перекатом с пятки на носок, мелкими и широким шагом, приставным шагом в сторону; 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 голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перешагиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, по веревке прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур).



**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подыманием бедра, мелкими и широкими шагами, быстро сгибая ноги назад (захлест), выбрасывание прямых ног вперед. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, с препятствиями, с разными заданиями. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в с чередованием с ходьбой, прыжками, с изменением темпа и направления. Непрерывный бег в течении 2-3 минут, бег в среднем темпе на 80-120м (2-4раза) в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость 30м примерно за 6,5-7,5 секунды.

**Ползание, лазание.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну, по тоннелю; ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу. Лазание по шведской стенке вверх, вниз, в бок спиной наружу, лицом, змейкой, поворотами. Висы на руках в течение 10 сек. Выполнение упражнений в висе.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (30-40 прыжков 3-4 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, врозь, одна нога вперед – другая назад), прыжки с продвижением вперед. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед. В высоту с места, прямо, боком через 5-6 предметов. Прыжки с высоты 40см в обозначенное место, прыжки в длину с места ( не менее 100см), в длину с разбега (прим.180см), в верх с места, доставая предмет подвешенный на 20-30 см выше поднятой руки ребенка. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы, от груди ( расстояние 2-3м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками ( не менее 20р. подряд); одной рукой (правой и левой 10 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой, левой рукой поочередно на месте и с продвижением. Забрасывание мяча в корзину. Метание предметов на дальность ( не менее 6 м) в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м, метание в движущую 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 внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, снге. 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.

**Общеразвивающие упражнения:**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого моста.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 **раза**) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### Спортивные упражнения:

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

#### **Спортивные игры:**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея.** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### **Подвижные игры:**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

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

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

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

Эстафеты «Веселые 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».

**План-программа (календарный план) на 2015-2016 год по возрастным группам**

**Подготовительная к школе группа. Сентябрь**

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. 2.Создать условия для формирования навыка выполнения специальных беговых упражнений. 3. Создать условия для формирования навыка бега с ускорением на короткую дистанцию. 4. Создать условия для развития скоростных способностей.</p>	<p>Построение в шеренгу/колонну по росту. Ходьба, бег в рассыпную с нахождением своего места в шеренге/колонне по сигналу. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом.</p>	<p><u>Основные виды движений:</u> 1.Спец.беговые упр. (по диагонали в одной колонне). 2. Ускорение в парах(тройках) на короткую дистанцию (30м). 3.Игра «Ловишки».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание «со словом: «Все!»».</p>
<p>1. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции. 2. Формировать навык прыжков в длину с места. 3. Формировать навык метания малого мяча на дальность.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу ( за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колону по одному и выполнение специальных беговых упражнений(высокое подымание бедра, захлест голени, приставные шаги, подскоки).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов <u>Основные виды движений:</u> 1.Прыжки в длину с места, по ориентиру. 2. Метание малого мяча на дальность. 3. Игра «Чай-чай-выручай».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание «Выполняй команды!».</p>
<p>1.Упражнять детей в перестроение из одной колонны в три. 2. Создать условия для формирования навыка бега с ускорением на короткую дистанцию. 3. Формировать навык прыжков в длину с места. 4. Создавать условия для формирования выносливости и скорости.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (вверх, в стороны, к плечам). Бег в умеренном темпе, с выполнением спец.упражнений. Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастическими палками <u>Основные виды движений:</u> 1. Прыжки в длину с места. 2. С разбега прыжком достать до предмета. 3.Ускорение в парах 30м. 4. Игра «Волк во рву».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2.Игра на внимание «Летает - не летает».</p>
<p>1.Упражнять детей в беге со сменой направления по сигналу. 2.Сзодать условия для совершенствования метания малого мяча.</p>	<p>Бег, по сигналу направление бега меняется (поворот на 180 градусов). <u>ОРУ:</u> в движении.</p>	<p><u>Основные виды движения:</u> 1. Метание малого мяча на дальность (второе зан.контроль). 2.Ускорение в парах 30 м.(второе</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание:</p>

3.Создавать условия для совершенствования бега с ускорением. 4.Создавать условия для развития координации, скорости, выносливости.		зан.контроль) 3. Игра «Бездомный заяц»	«со словом: «Все!»».
---	--	---	-------------------------

**ОКТАБРЬ.**

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
1. Способствовать развитию навыка работы с обручем. 2. Упражнять детей в сохранение равновесия и правильной осанки. 3. Создавать условия для совершенствования прыжка в длину с места. 4.Сопособсвоать развитию координации в движении в прыжках через обруч.	Бег с выполнением упражнений (высокое поднимание бедра, захлест голени, приставные шаги, подскоки, бег на прямых ногах). Ходьба с дыхательными упражнениями. Перестроение из одной колонны в три.	<u>ОРУ:</u> с обручем <u>Основные виды движения:</u> 1. Прокат обруча по прямой. 2.Прыжки через обруч с продвижением вперед. 3. Ходьба по прямой и по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки в длину (на втором зан. Контоль.) 5. Игра «Пятнашки обручем»	1. Дыхательные упражнения. 2. Игра на внимание: «Выполняй команды!».
1.Создать условия для обучения лазанию по гимнастической стенке. 2.Создать условия для развития силовых и координационных качеств. 3. Способствовать развитию скорости реагирования на звуковые сигналы. 4. Научить играть в игру «Выше ноги от земли».	<u>ОРУ:</u> в движении. Бег в колонне друг за другом с выполнением упражнений: по сигналу присесть, подпрыгнуть, поменять направление бега.	<u>Основные виды движения:</u> 1. Лазание по шведской стенке: (Вверх, вниз; приставным шагом с одного пролета на другой (лицом); Приставным шагом с одного пролета на другой (спиной)). 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Игра « Выше ноги от земли».	1. Дыхательные упражнения 2.Игра на внимание: «Съедобное, не съедобное».
1.Научить лазить змейкой и с поворотами по шведской стенке. 2. Создавать условия для развития равновесия при ходьбе по возвышенной опоре. 3. Способствовать развитию координации движений. 4. Способствовать воспитанию смелости, уверенности в себе.	Ходьба в одной колонне. Игра «Светофор». Перестроение в три колонны.	<u>ОРУ:</u> с гимнастической палкой. <u>Основные виды движений:</u> 1.Лазание по шведской стенке: (лазание змейкой; лазание приставным шагом с чередованием: спиной, лицом к лестнице). 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с дополнительными заданиями (присесть, перешагивать через кубики). 3. Игра «Воробьи и автомобили»	1.Игра « Сдуй пылинку».

<p>1. Создать условия для развития навыка виса на руках.</p> <p>2. Способствовать развитию мышц спины, пресса, спины.</p> <p>3. Упражнять в поворотах на месте по команде.</p>	<p>Расчет по порядку, повороты на месте.</p> <p>Бег в одной колонне с выполнением специальных упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Вис на шведской стенке, лицом и спиной вперед.</p> <p>2. Силовые упражнения у шведской стенке.</p> <p>3. Игра «Чай-чай выручай!».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «со словом «Все»».</p>
--	---	---	--

### НОЯБРЬ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Создать условия для формирования навыка лазания по веревочной лестнице.</p> <p>2. Упражнять в беге змейкой.</p> <p>3. Способствовать укреплению мышц спины и рук.</p> <p>4. Создать условия для закрепления навыка перепрыгивания через препятствие.</p>	<p>Бег в одной колонне змейкой. Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимн. лентами</p> <p><u>Основные виды движений:</u></p> <p>1. Лазание по веревочной лестнице.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>3. Подтягивание на животе (на спине) по гимнастической скамейке.</p> <p>4. Игра «Мыши встали в хоровод».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «Поворот».</p>
<p>1. Создавать условия для закрепления навыка лазания по веревочной лестнице.</p> <p>2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной опоре.</p> <p>3. Создать представление о правильной осанке.</p>	<p>Бег с препятствиями (змейкой, через кубики, через обручи).</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Лазание по веревочной лестнице.</p> <p>2. Ходьба по канату, удерживая равновесие.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Игра «Бездомный заяц».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Вода, земля, огонь».</p>
<p>1. Создать условия для развития навыка сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Научить расходиться в разные стороны на ограниченной плоскости.</p> <p>3. Создать условия для формирования навыка работать в парах.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. В ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.</p>	<p><u>ОРУ:</u> в парах</p> <p><u>Основные виды движения:</u></p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений.</p> <p>2. Ходьба по скамейке с расхождением посередине.</p> <p>3. Игра «Воробы и автомобили».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра малой интенсивности: «Перемена мест».</p>
<p>1. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу</p> <p>2. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>3. Развивать координацию и ловкость.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу со сменой направления движения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> со скакалкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через скакалку вперед/назад</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на</p>

		на месте. 2.Ходьба по скамейке с расхождением посередине. 3.Игра «Удочка».	внимание: «со словом «Все!»».
--	--	---	----------------------------------

## ДЕКАБРЬ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу с сохранением дистанции.</p> <p>2.Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>3.Создать условия для развития навыка прыжках через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>4.Способствовать развитию координации и ловкости.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением упражнений.</p> <p>Перестроение в три колонны.</p>	<p><u>ОРУ:</u> со скакалкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через скакалку на одной ноге, на корточках, бегом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3.Игра «Ловишки».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: « Вода, земля, огонь».</p>
<p>1.Упражнять в перестроении из одной колонны в три.</p> <p>2.Создать условия для развития навыка бросания мяча вверх и об пол и его ловля.</p> <p>3.Создать условия для приобретения навыка ведения мяча.</p> <p>4.Способствовать развитию ловкости, реакции.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнение с мячом на месте. (подбросить и поймать, поймать с ударом о пол, подбросить-удар о пол-поймать).</p> <p>2.Ведение мяча на месте.</p> <p>3. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1.Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1.Упражнять в беге с изменением направления.</p> <p>2.Закреплять навык бросания и ловли мяча.</p> <p>3.Создавать условия для развития навыка бросании и ловли мяча с продвижением вперед.</p> <p>4.Способствовать развитию ловкости, реакции, меткости.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с мячом.</p> <p>2.Упражнения с мячом с продвижением вперед.</p> <p>3.Игра «Пятнашки мячом».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра «Со словом «Все!»».</p>
<p>1.</p> <p>2. .Создавать условия для развития навыка бросании и ловли мяча с продвижением вперед.</p> <p>3.Повторить правила выполнения эстафет.</p>	<p>Бег по кругу. Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Упражнения с мячом с продвижением вперед.</p> <p>2. Эстафеты.</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра «Съедобное, не съедобное».</p>



## ЯНВАРЬ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Научить работать с мячом в парах.</p> <p>2. Развивать навык передачи мяча снизу двумя руками и по одной.</p> <p>3. Научить игре «10 передач»</p> <p>4. Способствовать развитию точности, внимательности по отношению к партнеру.</p>	<p>Бег по кругу в одной колонне, с выполнением упражнений. Ходьба с выполнением силовых упражнений. Расчет на первый, второй.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Упражнение в парах с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перекаты друг другу</li> <li>• Бросок с ударом о пол</li> <li>• Передача мяча двумя руками, бросок с низу.</li> <li>• Бросок одной рукой.</li> </ul> <p>2. Игра «10 передач».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Летает, не летает».</p>
<p>1. Упражнять в перестроение из одной шеренги в две.</p> <p>2. Развивать навык передачи мяча от груди двумя руками и по одной.</p> <p>3. Научить игре «Охотники и утки».</p> <p>4. Научить взаимодействовать в команде.</p>	<p>Бег змейкой, через кубик, через обручи. Ходьба с выполнением силовых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета.</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Упражнения с мячом в парах (передача мяча от груди).</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением в перед одной рукой.</p> <p>3. Игра «Охотники и утки».</p>	<p>1. Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1. Совершенствовать навык передачи разными способами.</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц спины.</p> <p>3. Закрепить навык ведения мяча одной рукой.</p> <p>4. Развивать координацию и ловкость.</p>	<p>Ходьба со сменой положения рук, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом.</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Упражнение с мячом в парах. (передача двумя руками от груди с низу, из-за головы).</p> <p>2. Бросок мяча из разных и.п. (лежа на спине, на животе, спиной к партеру).</p> <p>3. Ведение мяча с продвижением вперед, одной рукой.</p> <p>4. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание: «Перемена мест».</p>

## ФЕВРАЛЬ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Создать условия для развития навыка лазания по веревочной лестнице.</p>	<p>Спокойный бег в течении 2 минут.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p>

<p>2. Способствовать укреплению мышц спины и верхнего плечевого пояса с помощью веревочной лестницы и подтягиванием на гимнастической скамейке.</p> <p>3. Развивать равновесие и координацию движений.</p>	<p>Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах, гусиным шагом, прыжки на двух ногах).</p>	<p>Полоса препятствий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по веревочной лестнице.</li> <li>2. Прыжки через кубики с двух ног (с одной ноги)</li> <li>3. Подтягивание по гимнастической скамейке на животе (на спине, на четвереньках).</li> </ol> <p>Ходьба по буму.</p> <p>4. Игра «Два мороза»</p>	<p>2. Игра на внимание «Со словом «Все!»».</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для развития навыка ходьбы и бега по наклонной поверхности.</li> <li>2. Способствовать развитию навыка лазания приставными шагами.</li> <li>3. Развивать координацию движений и выносливость.</li> </ol>	<p>Спокойный бег в течении 2 минут.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах спиной вперед, «паучки» ногами вперед, прыжки на одной ноге).</p>	<p>ОРУ: с массажными мячами.</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с наклонной доской</li> <li>2. Лазание по шведской стенке с перелезанием с наклонной доски на стенку, приставными шагами.</li> <li>3. Игра «В снежки».</li> </ol>	<p>Катание массажных мячиков.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину от груди и с низу.</li> <li>2. Развивать координационные способности.</li> <li>3. Развивать меткость.</li> <li>4. Повторить правила проведения эстафет.</li> </ol>	<p>Бег змейкой, с перешагиванием через кубики, через обруч. Дыхательные упражнения.</p>	<p>ОРУ: с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросок мяча в корзину, с низу, от груди.</li> <li>2. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.</li> <li>2. Эстафеты с мячом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательные упражнения.</li> <li>2. Игра «Смена мест».</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину от груди и с низу.</li> <li>2. Совершенствовать бросок и ловлю мяча в продвижении вперед, на ограниченном пространстве.</li> <li>3. Развивать ловкость, координацию, внимание.</li> </ol>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p>ОРУ: с мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с мячами в ходьбе по гимнастической скамейке (бросок и ловля, бросок о скамейку поймать, ведение мяча).</li> <li>2. Бросок мяча в кольцо, разными способами.</li> <li>3. «Вышибалы».</li> </ol>	<p>Катание массажных мячиков.</p>

МАРТ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Создать условия для развития навыка броска мяча в корзину от груди и с низу. 2.Совершенствовать бросок и ловлю мяча в продвижении вперед, на ограниченном пространстве. 3.Способствовать закреплению навыка ходьбы по гимнастической скамейке и умению удерживать равновесие. 4.Развивать ловкость, координацию, внимание.</p>	<p>Спокойный бег в течении 2 минут. Ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения по кругу в колонне (на четвереньках, на прямых руках и ногах спиной вперед, «паучки» ногами вперед, прыжки на одной ноге).</p>	<p><u>ОРУ:</u> с мячом <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Упражнения с мячами в ходьбе по гимнастической скамейке (бросок и ловля, бросок о скамейку поймать, ведение мяча). 2. Бросок мяча в кольцо, разными способами. 3. «Пятнашки мячом».</p>	<p>1.Игра «Сдуй пылинку».</p>
<p>1.Способствовать закреплению навыка перепрыгивания через обруч. 2.Создать условия для формирования навыка проката обруча одной рукой. 3.Способствовать развитию координации и согласованности движений.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем <u>Основные двигательные действия:</u> 1. Прокат обруча правой и левой рукой, в парах. 2.Перепрыгивание через обруч. В парах на скорость. 3.Пролезание через обруч разными способами. 4. Игра «Ловишки обручем»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения. 2.Игра на внимание «Вода, земля, огонь».</p>
<p>1.Способствовать развитию взаимодействия в парах. 2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. 3.Создать условия для развития гибкости.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в две.</p>	<p><u>ОРУ:</u> в парах <u>Основные двигательные действия:</u> 1.Эстафеты с матов с выполнением различных упражнений и с различных и.п. 2.Растяжка (упр.направленные на гибкость). 3.Игра «бездомный заяц».</p>	<p>Катание массажных мячиков.</p>
<p>1.Способствовать развитию взаимодействия в парах. 2.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. 3.Создать условия для развития гибкости.</p>	<p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>Основные двигательные действия:</u> 1.Эстафеты с матов с выполнением различных упражнений и с различных и.п. 2.Растяжка. 3.Игра «Невод».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения. 2. Игра «Смена мест».</p>

## АПРЕЛЬ.

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1. Способствовать совершенствованию навыка бега змейкой.</p> <p>2. Создать условия для закрепления прыжков с двух ног через предметы.</p> <p>3. Способствовать развитию скоростных, силовых и координационных способностей.</p>	<p>Ходьба со сменой положения рук, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег по кругу в колонне по одному с выполнением упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастическими палками</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через гимнастические палки.</p> <p>2. Бег змейкой через гимнастические палки.</p> <p>3. Перекаты с гимнастической палкой.</p> <p>4. Челночный бег 3*10.</p> <p>5. Игра «Чай-чай выручай!»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра «Покажи число».</p>
<p>1. Создать условия для развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Способствовать развитию меткости, точности броска.</p> <p>3. Создать условия для контроля развития навыка челночного бега.</p>	<p>Перестроение из одной шеренги в две, ходьба по кругу в колонне по два.</p> <p>Игра «День, ночь».</p>	<p><u>ОРУ:</u> с малым мячом</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Метание малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Челночный бег 3*10. (Контрольная попытка).</p> <p>3. Игра «Вышибалы».</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Съедобное, не съедобное».</p>
<p>1. Создать условия для развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Способствовать развитию меткости, точности броска.</p> <p>3. Способствовать совершенствованию навыка прыжка с высоты 40см и его приземление.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (вверх, в стороны, к плечам). Бег в умеренном темпе, с выполнением спец. упражнений.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предметов</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Метание малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на коврик.</p> <p>3. Лазание под шнур правым и левым боком не касаясь веревки.</p> <p>4. Игра «Совушка»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание ««Выполняй команды!»».</p>
<p>1. Создать условия для контроля развития навыка метания малого мяча в вертикальную мишень.</p> <p>2. Способствовать укреплению мышц спины.</p> <p>3. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу со сменой направления движения.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с гимнастической палкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Перекаты с гимн. палкой в парах.</p> <p>2. Метание малого мяча в горизонтальную мишень. (Контрольная попытка)</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Со словом «Все!»».</p>

		3.Игра «Хитрая лиса».	
--	--	-----------------------	--

**МАЙ.**

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
<p>1.Способствовать закреплению навыка прыжка в длину с места.</p> <p>2.Создать условия для закрепления навыка метания на дальность малого мяча.</p> <p>3.Развивать координационные способности.</p>	<p>Бег с выполнением заданий по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p><u>ОРУ:</u> с обручем</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Прыжки через обруч.</p> <p>1.Прыжки в длину с места.</p> <p>2.Метание малого мяча на дальность.</p> <p>3.Игра «Ловишки обручем»</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра «Покажи число».</p>
<p>1.Упражнять в пересчете по порядку.</p> <p>2.Создать условия для контроля развития навыков: метания на дальность, прыжка в длину и бега на 20м.</p> <p>3. развивать координационные, скоростные способности</p>	<p>Расчет по порядку.</p> <p>Ходьба по кругу в одной колонне с выполнением разных упражнений. Бег по кругу с изменением направлением по сигналу.</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>Контрольные результаты:</p> <p>1.Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2.Прыжки длину с места.</p> <p>3.Бег с ускорением 20м.</p> <p>4.Игра «Невод».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2. Игра на внимание «Съедобное, не съедобное».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка прыжков через короткую скакалку.</p> <p>2.Начать формировать навык прыжков через длинную скакалку.</p> <p>3.Способствовать развитию выносливости и координационных качеств.</p>	<p>Бег по кругу. Игра «Светофор».</p>	<p><u>ОРУ:</u> без предмета</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1.Прыжки через короткую скакалку разными способами.</p> <p>2.Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3.Игра «Мы веселые ребята».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание ««Выполняй команды!»».</p>
<p>1.Создать условия для развития навыка прыжков через короткую скакалку.</p> <p>2.Способствовать формированию навыка прыжков через длинную скакалку.</p> <p>3.Начать формировать навык прыжков через длинную скакалку в парах и забегать к ней.</p> <p>4.Способствовать развитию выносливости и координационных качеств.</p>	<p>Перестроение из одной шеренге в две, ходьба по кругу в колонне по два.</p> <p>Игра «День, ночь».</p>	<p><u>ОРУ:</u> со скакалкой</p> <p><u>Основные двигательные действия:</u></p> <p>1. Прыжки через скакалку разными способами.</p> <p>2.Прыжки через длинную скакалку(с места и с забеганием )</p> <p>3.Прыжки через длинную скакалку в парах.</p> <p>4.Игра «Третий лишний».</p>	<p>1.Дыхательные упражнения.</p> <p>2.Игра на внимание «Со словом «Все!»»».</p>



### 3.6 План проведения спортивных досугов на 2015-2016 учебный год

группа месяц	младшие	средние	старшие	подготовительная
<b>Сентябрь</b>	-	«Завтрак у зверей»		Зов Джунглей
	День бегуна			
<b>Октябрь</b>	«Завтрак у зверей»	«У козленка день рождения»	спортивный досуг «Дары леса»	Игра по станциям «Лесные загадки»
<b>Ноябрь</b>	Праздник «воздушного шарика»		«Светофор»	«Мы по городу идем»
<b>Декабрь</b>	Игры со снеговиком			Праздник первой снежинки
<b>Январь</b>	играем с мамой «Кошки-мышки»*	Развитие тактильных способностей «Путешествие в Африку с Айболитом»	Проказы с Карлсоном	Игры со Снеговиком (семейные соревнования)
<b>Февраль</b>	Любимые игры малышей		Спорт. состязания «Вперед, мальчишки!»	
<b>Март</b>	«Советы зверей»		День здоровья с доктором Градусником	
<b>Апрель</b>	Подвижные игры на улице		спортивный досуг «Ракетодром»	
<b>май</b>	Малые Олимпийские игры			

#### 4. Перспективное планирование взаимодействия с педагогами.

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в	в течение года	Воспитатель по

	целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.		физкультуре
3.	<p>Провести консультации для воспитателей:</p> <p>Тема: «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду».</p> <p>Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания».</p> <p>Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников».</p> <p>Тема: «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей».</p> <p>Тема: «Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр».</p> <p>Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе».</p> <p>Тема: «Азбука безопасного падения».</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>январь</p> <p>февраль</p> <p>март – апрель</p> <p>май</p>	Воспитатель по физкультуре
4	<p>Проведение практических мероприятий</p> <p>Тема: «Йога терапия для педагога»</p> <p>Тема: «Влияние сказкотерапии на педагога»</p> <p>Тема: «ЛФК как средство сохранения здоровья»</p>	<p>Октябрь</p> <p>январь</p>	Воспитатель по физкультуре
5	<p>Выступление на педагогических советах:</p> <p>Тема: «Использование здоровосберегающих технологий в</p>		Воспитатель по физкультуре



	ДОУ» Тема: «Организация игр и забав на прогулке»		
<b>Перспективное планирование взаимодействия с родителями воспитанников.</b>			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Неделя открытых занятий.	апрель	Воспитатель по физкультуре
3.	Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники.	январь, июнь	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
4.	Консультации на родительских собраниях: - «Взаимодействие детского сада и семьи» -«Физическое развитие детей» - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	октябрь  май	Воспитатель по физкультуре, муз. рук., медсестра, заведующая  Воспитатель по физкультуре
5.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Поиграим?»; - «Как подобрать лыжи ребенку»; - «Укрепляем мышцы спины» -«Подвижные игры»; -«Азбука безопасного падения».	в течение года  октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель	Воспитатель по физкультуре

## **5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

Основная цель проведения мониторинга – изучить достижения детьми планируемых результатов ОП ДО, установить эффективность реализации ОП ДО, скорректировать образовательный процесс, наметить индивидуальные маршруты развития детей (планирование индивидуальной работы) на последующий период

### **5.1 График проведения мониторинга.**

цели и задачи проведения мониторинга	этап мониторинга	цели и задачи этапа
сентябрь	первичный	мониторинга (начало года) – посмотреть имеющиеся (остаточные или устойчивые) навыки детей по каждой области развития (по виду деятельности) в данный момент с целью постановки педагогических и образовательных задач на текущий учебный год
январь	промежуточный	мониторинга – посмотреть динамику развития навыков

		детей по областям развития(видам деятельности), результативность реализации задач за текущий период с целью предупреждения и коррекции образовательного процесса на последующий период работы; наметить индивидуальные маршруты развития детей (планирование индивидуальной работы)на последующий период
май	итоговый	мониторинга (конец подготовительной группы)- посмотреть динамику развития навыков, умений и знаний детей и <u>результаты</u> освоения детьми ОП ДО (Реализации Программы)

## 5.2 Ожидаемые результаты в виде целевых ориентиров

Индикаторы развития ребенка	метод определения
<b>младшая группа</b>	
катается на 3-х (4-х) колесном велосипеде	прогулка, наблюдение
катается на 3-х колесном самокате	прогулка, наблюдение
много двигается на прогулке и площадках	прогулка, наблюдение
ловит мяч двумя руками	прогулка, наблюдение, НОД
направлено и с усилием кидает малый мяч одной рукой	НОД, Спартакиада
может прыгать и спрыгивать двумя ногами одновременно	прогулка, наблюдение, НОД
может без остановки пробежать 150-180 м	Спартакиада
бегает с ускорением 20м	Спартакиада
<b>средняя группа</b>	

катается на 3-х (4-х) колесном велосипеде	прогулка, наблюдение
катается на 2-х колесном велосипеде	прогулка, наблюдение
катается на лыжах	прогулка, наблюдение, НОД
Скользит самостоятельно на ледяных дорожках	прогулка, наблюдение, НОД
много двигается на прогулке и площадках	прогулка, наблюдение,
подбрасывает и ловит мяч с расстояния двумя руками	наблюдение, НОД
направлено и с усилием кидает малый мяч одной рукой № 4м	НОД, Спартакиада
может прыгать с места не менее, чем № 50 см	Спартакиада
может без остановки пробежать 150-180 м	Спартакиада
бегает с ускорением 20м	Спартакиада
<b>старшая группа</b>	
катается на 2-х колесном самокате	прогулка, наблюдение
катается на 2-х колесном велосипеде	прогулка, наблюдение
катается на коньках	прогулка, наблюдение, НОД
умеет плавать	наблюдение, НОД
много двигается на прогулке и площадках	НОД, Спартакиада
подбрасывает и ловит мяч с расстояния двумя руками	Спартакиада
ходит в спортивную секцию	Спартакиада
направлено и с усилием кидает малый мяч одной рукой не менее, чем на 5м	Спартакиада
попадает малым мячом в цель	прогулка, наблюдение, НОД
может прыгать с места не менее, чем на 80см	прогулка, наблюдение,
легко отбивает мяч от пола одной рукой непрерывно несколько раз	наблюдение, НОД
может без остановки пробежать с ускорением 150-180 м	Спартакиада
бегает с ускорением 30м	Спартакиада
выполняет правила эстафет	наблюдение, НОД
может прыгать на скакалке	прогулка, наблюдение, НОД
<b>подготовительная к школе группа</b>	
катается на 2-х колесном самокате	прогулка, наблюдение
хорошо катается на 2-х колесном велосипеде	прогулка, наблюдение
катается на коньках	прогулка, наблюдение, НОД
скользит самостоятельно на ледяных дорожках	Спартакиада
много двигается на прогулке и площадках	Спартакиада

подбрасывает и ловит мяч с расстояния двумя руками	прогулка, наблюдение, НОД
направлено и с усилием кидает малый мяч одной рукой не менее, чем на 7м	прогулка, наблюдение,
попадает малым мячом в цель	наблюдение, НОД
может прыгать с места не менее, чем на 100см	Спартакиада
легко отбивает мяч от пола одной рукой непрерывно не менее 10 раз	Спартакиада
может без остановки пробежать с ускорением 150-180 м	Спартакиада
бегает с ускорением 30м	Спартакиада
выполняет правила эстафет	Спартакиада
может прыгать на скакалке	прогулка, наблюдение, НОД
лазает по сетке	прогулка, наблюдение, НОД
мальчики: может правильно отжаться от пола несколько раз	прогулка, наблюдение, НОД