

***Содержание:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Целевой раздел** | 3 |
|  | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1 | Общая характеристика предмета | 3 |
| 1.2 | Индивидуальные особенности контингента детей | 4 |
| 1.3 | Цели и задачи реализации Программы | 8 |
| 1.4 | Принципы и подходы к формированию Программы | 12 |
| 1.5 | Планируемый результат освоения Программы | 13 |
| 2 | **Содержательный раздел** | 17 |
| 2.1 | Образовательная деятельность с учетом основной и вариативных образовательных программ дошкольного образования | 17 |
| 2.2 | Программно- методическое обеспечение и содержание психолого-педагогической работы | 19 |
| 2.3 | Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями | 21 |
| 2.4 | Организация образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие**»** | 22 |
| 2.5 | Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей по физическому развитию | 25 |
| 2.6 | Учебный план | 27 |
| 2.7 | Режим закаливающих процедур | 28 |
| 2.8 | Тематический план проведения физкультурных досугов | 30 |
| 2.9 | Перспективное планирование | 31 |
| 2.10 | Организация работы с родителями (законными представителями) | 73 |
| 3 | **Организационный раздел** | 75 |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение | 75 |
| 3.2 | Методическая литература | 77 |

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и ориентирована на использование программы в группах общеразвивающей направленности.

Рабочий вариант программы предназначен для детей от 3-7 лет (I, II, III, IV года обучения) по программе Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Проект рабочей программы составлен по образовательной области: «Физическое развитие» (ФГОС ДО) и включает в себя разделы «Здоровье» и «Физическая культура»

В этом варианте программы определены виды интеграции образовательных областей и целевые ориентиры развития ребенка.

Проект программы является «открытым» и может включать в себя целесообразные дополнения и изменения.

* 1. **Общая характеристика предмета, курса**

«Физическое развитие» - это обязательный предмет общеобразовательных дошкольных учреждений. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки, физкультурные досуги, динамические паузы и т.п.) и второй половины дня (гимнастика пробуждения, подвижные игры во второй половине дня, физкультурными и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники).

**раздел «Здоровье»**

В данном разделе программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья каждого воспитанника, определяются задачи формирования представлений о здоровом образе жизни ребенка и членов его семьи, перечисляются возможные воспитательные и образовательные мероприятия, направленные на обеспечение детей приемами и навыками, значимыми для их безопасной жизнедеятельности и воспитания положительного отношения к своему здоровью.

Работа в разделе «Здоровье» включает два основных аспекта: с одной стороны, создание условий для охраны и укрепления здоровья воспитанников детского сада и формирования у них культурно-гигиенических навыков, с другой — формирование у них потребности быть здоровыми, вести здоровый образ жизни и развитие их представлений о своем здоровье и средствах его укрепления. Первый аспект работы касается всего периода нахождения ребенка в дошкольном учреждении, второй особенно значим для последнего года его пребывания в детском саду, поскольку именно для этого периода в программе выделяются специальные часы для проведения «занятий здоровья». Эти занятия проводятся воспитателем один раз в неделю.

В данном разделе программы предусмотрены основные направления коррекционно-педагогической работы, названные «Путь к себе», «Мир моих чувств и ощущений», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Движение — основа жизни», «Человек есть то, что он ест», «Советы доктора Айболита», «Здоровье — всему голова».

Все эти направления воспитательной работы в учреждении ориентированы на совершенствование духовного развития детей, укрепление их физического здоровья и создание условий для обеспечения базовых человеческих потребностей и индивидуального психологического комфорта. В целом у дошкольников должна быть сформирована установка на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях.

**Раздел «Физическая культура»**

Физическое развитие, физическая культура направлены на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

При организации жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организации предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников следует учитывать необходимость физического развития. В режиме дня ребенка должны быть предусмотрены занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание), а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Стратегия организации физического воспитания должна разрабатываться с учетом физиологических механизмов становления движения в процессе развития растущего детского организма. Таким образом, и в ходе утренней гимнастики в семье, и на занятиях в детском саду целесообразно предлагать детям основные виды движений в такой последовательности: сначала движения на растягивание в положении лежа, далее ползание и движения в положении низкого приседа и на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазанье, бег, метание и лишь потом прыжки) и к подвижным играм.

* 1. **Индивидуальные особенности контингента детей.**

Общую картину физического развития дошкольника можно обрисовать с двух точек зрения. Во-первых, сравнительно с первыми тремя годами жизни темп роста замедляется, малыш не так быстро прибавляет в росте и весе. Во-вторых, все большее число органов и систем организма, показатели их деятельности приближаются к показателям у взрослых. Но при этом следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в огромной степени сохраняют черты "детскости", переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

Темп развития ребенка замедляется, хотя прибавки в росте, рост и вес сами по себе нельзя назвать малыми. На протяжении четырех дошкольных лет накопление веса и увеличение роста ребенка колеблется - в одни периоды малыш быстрее вытягивается вверх, в другие быстрее прибавляет в весе. Так, обычно в годы от четырех до шести увеличение роста ребенка заметнее (за два года до 15 см), чем прибавка в весе (до 5 кг); поэтому порой создается впечатление, что ребенок худеет. Между тем, именно в эти годы начинается заметное накопление мышечной силы, увеличивается выносливость, растет подвижность.

Что касается "детских" особенностей организма - костная система ребенка сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Важно следить за правильной осанкой малыша, за правильным положением его тела во время сна.

Присущий детскому организму усиленный обмен веществ требует повышенного внимания к тому, как питается ребенок, сколько времени проводит он на свежем воздухе.

Хотя уже к четвертому году жизни оформляется строение клеток мозга, характерное для взрослого человека, нервная система малыша остается заметно уязвимой. Бережное отношение к ней, неуклонное проведение в жизнь нормального режима дня, поддержание ровной, радостной атмосферы в семье - одна из главнейших обязанностей родителей.

Отмечая достижения развития, скажем, что масса и объем сердца увеличиваются (к 7 - 8 годам сердце ребенка по структуре приближается к сердцу взрослого), а главное - при уменьшении числа сердечных сокращений количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар, заметно растет.

Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза, поэтому при сокращении частоты дыхания минутный объем дыхания увеличивается почти в 2 раза.

Таким образом, уровень энергетического обеспечения организма заметно возрастает.

Сила мышц туловища возрастает в 2 раза, а сила мышц рук - в 2 - 3 раза. Физическая работоспособность в 7 лет выше, чем в 3 года, - в 1,5 раза у мальчиков и почти в 2 раза у девочек.

Функциональные возможности организма дошкольника достаточно велики.

Дошкольники анатомически и функционально стали как бы старше своих сверстников прежних лет.

Раньше начинается смена молочных зубов на постоянные. Несколько десятилетий назад нормой было появление первых постоянных зубов в первой половине седьмого года жизни. Теперь 40 % детей в возрасте 5 лет имеют 1 - 4 постоянных зуба.

Заметно выросли и "спортивные" достижения.

Следует учитывать, что показатели ребенка могут быть существенно отличными от средних данных, приведенных в специальной литературе. Поэтому, оценивая возможности ребенка, надо исходить не столько из его возраста, сколько из достигнутого им уровня развития. Насильственное "ускорение" может принести только вред. Забота о физическом развитии ребенка должна начинаться с закладывания фундамента - налаживания общего режима, закаливания, правильного питания, воспитания культуры движений.

**Возрастные психологические особенности дошкольников 3 - 4 лет**

* Детям присуще наглядно - действенное мышление.
* 3-4 летний ребенок владеет основными жизненно важными ***движениями*** (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.
* ***Моторика*** выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).
* Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.
* 3-4-х летний ребенок владеет элементарными ***гигиеническими навыками*** самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

**Возрастные психологические особенности дошкольников 4-5 лет**

* Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.
* Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.
* Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 х 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2— 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным.
* Сердечно-сосудистая система. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, нескоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.
* В 4-5 лет у детей совершенствуются ***культурно-гигиенические навыки (***хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

**Возрастные психологические особенности дошкольников 5 – 6 лет**

* Мышление носит наглядно-образный характер;
* *К пяти годам* складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.
* В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в ***движении***. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.
* Позитивные изменения наблюдаются в развитии ***моторики***. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.
* *В старшем дошкольном возрасте* продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами ***движений***. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).
* К 6 годам совершенствуется развитие мелкой ***моторики*** пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.
* В старшем возрасте продолжают совершенствоваться ***культурно-гигиенические навыки***: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

**Возрастные психологические особенности дошкольников 7 лет**

* Мышление носит наглядно-образный характер.
* *К 7 годам* скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные ***движения***, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.
* У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
* Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).
* Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет ***культурно-гигиеническими навыками*** и понимает их необходимость.
  1. **Цели и задачи деятельности Программы.**

Программа, согласно федеральному государственному образовательному стандарту, ставит перед собой следующие цели и задачи:

**Цель:** формирование физического развития и физического воспитания, укрепление здоровья совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков.

Совершенствование тонкой ручной и развитие зрительно-двигательной координации

**Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия

- Развитие и совершенствование двигательных умений, координации движений, ориентировки в пространстве.

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей ребенка с нарушением интеллекта

- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка, независимо от пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка;

- формирование общей культуры детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- формирование культурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках рабочей программы

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Задачи раздела «Здоровья» (4-й год обучения)**

* Формировать у детей представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства.
* Уточнить представления каждого ребенка о своей половой принадлежности и внешности, ее отличительных чертах.
* Обучать детей приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма.
* Познакомить детей с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения.
* Познакомить детей со значением солнечного света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека.
* Познакомить детей с расположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя.
* Познакомить детей с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями.

**Задачи раздела «Физическая культура»**

**1-й год обучения**

* Учить детей внимательно смотреть на взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
* Учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому.
* Учить детей тихо входить в спортивный зал и строиться в шеренгу по опорному знаку — стенке, веревке, ленте, палке. Учить детей ходить стайкой за воспитателем.
* Учить детей ходить друг за другом, держась за веревку рукой.
* Учить детей ходить по дорожке и следам.
* Учить переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно.
* Воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх.
* Учить детей спрыгивать с высоты (с гимнастической доски высотой 10-15 см).
* Учить детей ползать по ковровой дорожке, доске, наклонной доске, залезать на горку с поддержкой взрослого и самостоятельно спускаться с нее.
* Учить детей проползать под веревкой, под скамейкой.
* Учить детей удерживаться на перекладине с помощью взрослого.
* Формировать у детей интерес к движениям в воде, учить не бояться воды .

**2-й год обучения**

* Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
* Учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого.
* Формировать у детей интерес к участию в подвижных играх.
* Обучать правилам некоторых подвижных игр.
* Учить детей бросать мяч в цель двумя руками.
* Учить детей ловить мяч среднего размера.
* Учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку -веревке, ленте, палке.
* Учить детей ходить по дорожке и следам.
* Учить детей бегать вслед за воспитателем.
* Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
* Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
* Формировать у детей умение проползать под скамейкой.
* Учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе.
* Учить детей подтягиваться на перекладине.

**3-й год обучения**

* Учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх - вперед - в стороны - за голову - на плечи).
* Учить детей ловить и бросать мяч большого и среднего размера.
* Учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.
* Учить детей метать в цель предмет (мешочек с песком).
* Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
* Учить детей подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями и перелезать через них.
* Формировать у детей умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней.
* Учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны (вперед).
* Учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки:
* Учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля.
* Формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры.
* Учить детей бегать змейкой, прыгать лягушкой.
* Учить детей передвигаться прыжками вперед.
* Учить детей выполнять перекрестные движения руками .

**4-й год обучения**

* Учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами.
* Учить детей попадать в цель с расстояния 5 м.
* Продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера.
* Учить детей находить свое место в шеренге по сигналу.
* Учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп.
* Учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами.
* Продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами в соответствии со звуковыми сигналами.
* Учить детей ходить по наклонной гимнастической доске.
* Учить детей лазать вверх и вниз по шведской стенке, перелезать на соседний пролет стенки.
* Продолжать учить детей ездить на велосипеде.
* Учить детей ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали.
* Закреплять у детей умение прыгать на двух ногах и на одной ноге.
* Продолжать обучать выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня.
* Формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, умение предлагать сверстникам участвовать в играх.
  1. **Принципы и подходы к формированию Программы**

Рабочая программа сформирована в соответствии с**принципами и подходами**, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

При разработке рабочей программы учтены принципы как общей, так и коррекционной педагогики:

* Единство воспитательного и образовательного процесса.
* Научность содержания обучения.
* Учет возрастных возможностей ребенка.
* Доступность материала.
* Повторяемость материала.
* Концентричность материала.
  1. **Планируемые результаты освоения Программы**
  2. **Раздел «Физическая культура»**

**1 год обучения**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

* Основные виды движений:
* *Ходьба.* Дети умеют ходить на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления,      с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом      к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием      коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
* *Бег.* Умеют бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
* *Прыжки.* Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах  прыжков. Прыгать с высоты, прыгать в длину с места.
* *Катание,   бросание, метание.* Умеют бросать мяч воспитателю, вверх, об      пол и ловить его. Катать мяч друг другу
* *Ползание, лазание.* Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке.   Делать правильный хват за перекладину и правильно  ставить ноги на неё. Ползать между предметами.
* *Упражнения  в равновесии.* Ходить и бегать на ограниченной площади (между  двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.
* **Минимальные результаты:**
* Бег на 30 метров – 13,5 секунд.
* Прыжки в длину с места – 40 см.
* Бросание предмета – 4 метра.
* Спрыгивание – 20 – 25 см.

**2 год обучения**

Основные виды движений:

*Ходьба.* Дети научились координировать движения рук и ног. Использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

*Бег.*   В беге основное внимание уделять развитию ритмичности. Умеют активно выносить и поднимать бедро, энергично    отталкиваться носком.

*Прыжки.* Умеют занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают      осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно.  Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

*Бросание, ловля, метание.* При выполнении упражнений в катании и прокатывании  мяча и обруча дети должны уметь мягко касаться этих предметов пальцами,      точно направлять их движение. Владеть приёмами ловли мяча кистями рук,      способам бросания его и отбивания о землю (пол).

*Ползание, лазанье.* В средней группе дети должны подлезать под предметы, лазать по  гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево).

*Упражнения в равновесии*. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе

**Минимальные результаты:**

Бег на 30 метров – 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места – 50 см.

Бросание предмета весом 80г – 4 метра.

Бросание предмета весом 100г – 5,5 метра.

Бросание набивного мяча (1кг.) – 1,3метра.

Спрыгивание – 40 см.

**3 год обучения**

Основные виды движений:

*Ходьба.* Дети выполняют все виды ходьбы чётко, ритмично, с      правильной осанкой и координацией.

*Бег.* Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой      выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов,      дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки      на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

*Прыжки.*  В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках.      Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично,      с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно      увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

*Бросание, ловля мяча, метание*. В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать      свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует      ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются      упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на      дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

*Ползание, лазанье* усложняются. Ребенок должен уметь   ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с      преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по      гимнастической стенке разными способами.

*Упражнения  в равновесии*. В старшей группе возрастает роль статических упражнений  (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейки на      носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в      статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

.

**4 год обучения**

* Основные виды движений:
* *Ходьба*. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
* *Бег.* Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно      держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с      сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
* *Прыжки.*  В этой группе дети прыгают на двух ногах вверх легко, мягко      приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным      мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед  отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.
* *Бросание,  метание, ловля.*  В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. Ребенок должен уметь бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами, отбивать мяч в движении, бросать его в баскетбольную корзину из разных и.п. с мес та и в движении.
* *Ползание, лазанье.* Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими      видами движений, варьировать условия, менять высоту      пособий и способы выполнения упражнений.
* *Упражнения  в равновесии*. Формированию чувства равновесия способствуют приседания,      прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе      упражнений на равновесие детей должны уметь сохранять правильное положение      туловища, головы, действовать уверенно; при этом использовать зрительные ориентиры, упражнения с      переносом предметов.
* Поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы).
* Бросание набивного мяча – 3 метра.

**Раздел «Здоровье»**

**4 год обучения**

* выполнять основные гигиенические навыки;
* владеть навыками повседневного ухода за своими зубами (чистить утром и вечером, полоскать после еды);
* выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
* показывать расположение в теле позвоночника и сердца;
* выполнять элементарные дыхательные упражнения под контролем взрослого;
* перечислять по просьбе взрослого полезные для здоровья человека продукты;
* иметь элементарные представления о роли солнечного света, чистого воздуха и воды для жизни и здоровья человека;
* выполнять 3-4 упражнения для снятия напряжения глаз;
* использовать приемы массажа пальцев рук
* перечислять правила безопасного поведения в доме и на улице;
* иметь представление о необходимости заботливого и внимательного отношения к своему здоровью.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.**

**2.1 Образовательная деятельность с учетом основной и вариативных образовательных программ дошкольного образования.**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

* + - * принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
      * принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
      * Принцип комплексности и интеграции - решение оздоровительных  
        задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов  
        деятельности
      * принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого развития и состояния здоровья
      * принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

**Основные направления физкультурно-оздоровительной работы**

**1. Создание условий**

* организация здоровье сберегающей среды в ДОУ
* обеспечение благоприятного течения адаптации
* выполнение санитарно-гигиенического режима

**2. Организационно-методическое и педагогическое направление**

* пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
* изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
* составление планов оздоровления
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**3. Физкультурно-оздоровительное направление**

* решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
* коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

**4. Профилактическое направление**

* проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
* предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
* против рецидивное лечение хронических заболеваний
* дегельминтизация
* оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Задачи развития физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста**

* 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.

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

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности;

- 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;
* привлекать дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.
* поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:**

* продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
* осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки;
* осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факто­ров (воздух, солнце, вода)
* обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регу­лярное проветривание;
* приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
* обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
* приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спор­тивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

- совершенствовать культурно-гигиенические навыки;

* воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, 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:**

* развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
* дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
* дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические уп­ражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливают­ся силы;
* познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
* дать представление о необходимости закаливания;
* дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
* воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здо­ровью других детей;
* формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать си­туаций, приносящих вред здоровью;
* формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятнос­ти в повседневной жизни.

**2.2. Программно методическое обеспечение и содержание психолого-педагогической работы по освоению**

**ОО ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

*раздел «Здоровье»*

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* воспитывать культурно-гигиенические навыки;
* формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

**Перечень образовательных программ, методических пособий и технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательные программы | | Педагогические технологии, методические пособия |
| Основные | Дополнительные |
| «Физическая культура в детском саду», *Пензулаева Л.И.- М., 2012 г.* | «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», *Стеркина Р.В., Князева О.Л*. - М., 1997 г. | Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, - М., Мозаика – Синтез, 2015  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет М., Мозаика – Синтез, 2015г.  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа ( 4-5 лет)  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшапя группа (5 -6 лет)  Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6 – 7 лет) |

**2.3.Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Интеграция задач и содержания |
| «Познавательное развитие» | Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здорового образа жизни человека |
| «Социально - коммуникативное развитие» | Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни  Накопление опыта сберегающего здоровье поведения в труде, освоение культуры здорового труда  Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности |
| «Речевое развитие» | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека .  Формирование ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни при чтении художественных произведений на данную тему. |
| «Художественно - эстетическое развитие» | Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровья» |

**2.4.Организация образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Задачи | Формы работы | | |
| Совместная деятельность с педагогом | Самостоятельная деятельность детей | Совместная деятельность с семьёй |
| 1 год обучения (3 – 4 года) | Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Вырабатывать правильную осанку. Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом. Дать представления об органах чувств , их роли в организме, способах ухода за ними. Познакомить детей со способам укрепления сил своего организма. Воспитывать бережное отношение к своему телу. | Формирование культурно-гигиенических навыков (умывание, одевание, раздевание, навыки приёма пищи и поведения за столом, навыки пользования расчёской и носовым платком). Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Беседы о личной гигиене в детском саду и дома. Сюжетно-ролевые игры. Игровые ситуации. Рассматривание иллюстраций. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика. Прогулка (индивидуальная работа с часто болеющими детьми). | Гигиенические процедуры. Сюжетно-ролевая игра Рассматривание иллюстраций. | Открытые просмотры режимных моментов (непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым» |
| 2 год обучения (4 – 5 лет) | Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Вырабатывать правильную осанку. Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом. Расширить представления об органах чувств , частях тела человека, их роли в организме, способах ухода за ними. Познакомить детей со способами укрепления сил своего организма. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать представления о необходимых для человека веществах и витаминах, воспитывать потребность в соблюдении режима питания. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь, обращаться за помощью к взрослым. | Формирование культурно-гигиенических навыков (умывание, одевание, раздевание, навыки приёма пищи и поведения за столом, навыки пользования расчёской и носовым платком). Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Беседы о личной гигиене в детском саду и дома. Сюжетно-ролевые игры. Игровые ситуации. Рассматривание иллюстраций. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика. Прогулка (индивидуальная работа с часто болеющими детьми). Просмотр мультфильмов. | Гигиенические процедуры. Сюжетно-ролевые игры. Рассматривание иллюстраций. | Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым» |
| 3 год обучения (5 – 6 лет) | Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом, побуждать к самостоятельному их выполнению. Знакомить детей с устройством и функционированием организма, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Расширять представления о месте человека в природе. Дать представления о правилах ухода за больным. | Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Динамические паузы. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Формирование культурно-гигиенических навыков (навыки пользования расчёской и носовым платком, навыки ухода за чистотой тела, одеждой, причёской). Закрепление умения одеваться, раздеваться, совершенствование культуры еды. Беседы об устройстве и функционировании человеческого организма с опорой на модели, о важности бережного отношения к своему здоровью. Беседы о профессиях врачей. Рассматривание и обсуждение иллюстраций. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика. | Сюжетно-ролевые игры. Подвижные игры. Рассматривание иллюстраций. Выполнение правил личной гигиены. | Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым» |
| 4 год обучения (6 - 7 лет) | Укреплять и сохранять здоровье детей, закаливать организм, совершенствовать основные виды движений. Обеспечивать оптимальную двигательную активность в течение дня. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. Учить правилам личной гигиены, правилам поведения за столом, побуждать к самостоятельному их выполнению. Знакомить детей с устройством и функционированием организма, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Расширять представления о месте человека в природе | Утренняя гимнастика. Закаливающие процедуры. Физкультминутки. Динамические пеаузы. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз. Релаксационные упражнения. Коррекционная гимнастика. Формирование культурно-гигиенических навыков (навыки пользования расчёской и носовым платком, навыки ухода за чистотой тела, одеждой, причёской). Закрепление умения одеваться, раздеваться, совершенствование культуры еды. Беседы об устройстве и функционировании человеческого организма с опорой на модели, о важности бережного отношения к своему здоровью. Беседы о рациональном питании, о правилах закаливания. Разучивание специальных физических упражнений для укрепления органов и систем организма. Беседы о профессиях врачей. Игровые ситуации. Рассматривание и обсуждение иллюстраций. Беседы о безопасном поведении в спортивном зале, на прогулке, в помещении группы. Игры, беседы с психологом, психокоррекционная гимнастика. | Сюжетно-ролевые игры. Подвижные игры. Рассматривание иллюстраций. Выполнение правил личной гигиены. | Открытые просмотры режимных моментов ( непосредственно образовательная деятельность, прогулка, гигиенические процедуры, индивидуальная образовательная деятельность). Беседы с медицинским персоналом и специалистами детского сада. Индивидуальные консультации. Круглый стол. Наглядная информация в уголках для родителей. Школа для родителей: «Расти, малыш здоровым» |

* 1. **Модель ежедневной организации жизни и деятельности детей по физическому воспитанию.**

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, социального заказа родителей (законных представителей) и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Младший возраст

|  |  |
| --- | --- |
| **1-я половина дня**  **(совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)** | **2-я половина дня**  **(совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)** |
| Физическое развитие | |
| * Приём детей на воздухе в тёплое время года * Утренняя гимнастика * Гигиенические процедуры (умывание) * Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое время года) * Подвижные игры на прогулке * Физкультурные образовательная деятельность: игровые, сюжетные, общеразвивающие упражнения, комплексные * Подвижные игры * Физкультминутки * Динамические пауза * Релаксационные упражнения * Гимнастика для глаз * Дыхательная гимнастика * Формирование навыков самообслуживания * Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни * Индивидуальная работа по развитию движений | Гимнастика пробуждения   * Гимнастика после сна * Выполнение правил личной гигиены * Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном центре группы и на прогулке * Формирование навыков самообслуживания   Физкультурные досуги, игры, развлечения   * Индивидуальная работа по развитию движений * Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание) |

Старший дошкольный возраст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1-я половина дня**  **(совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)** | **2-я половина дня**  **(совместная образовательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность детей)** | |
| Физическое развитие | | |
| Приём детей на воздухе в тёплое время года   * Утренняя гимнастика * Гигиенические процедуры (умывание) * Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам до сна; обширное умывание, мытьё ног и солнечные ванны в тёплое время года) * Подвижные игры на прогулке * Физкультурная НОД: игровая, общеразвивающая, сюжетная, комплексная * Физкультурные досуги * Физкультурные праздники * Подвижные игры * Физкультминутки * Динамические пауза * Релаксационные упражнения * Гимнастика для глаз * Дыхательная гимнастика * Формирование навыков самообслуживания * Рассматривание иллюстраций и беседы о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни. * Просмотр видеоматериалов * Индивидуальная работа по развитию движений   Выполнение правил личной гигиен | | Выполнение правил личной гигиены   * Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы и на прогулке * Гимнастика пробуждения * Гимнастика после сна * Комплексы закаливающих процедур (облегчённая одежда в группе; воздушные ванны; ходьба по ребристым дорожкам после сна; обширное умывание) |

Система физкультурно-оздоровительной работы

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:

* создание психологически комфортного климата в МБДОУ
* обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности
* личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми
* формирование основ коммуникативной деятельности у детей
* диагностика и коррекция развития детей
* психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период

1. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
2. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

* развитие представлений и навыков здорового образа жизни
* воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
* формирование основ безопасности жизнедеятельности

1. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Учебный план (план непрерывной непосредственно - образовательной деятельности)** | | | | | | | |
| **Образова**  **тельная область** | **Базовый вид деятельности** |  | **Переодичность** | | | | | |  |
| **Дошкольный возраст**  **(3-4)** | | **Дошкольный возраст**  **(4-5)** | **Дошкольный возраст**  **(5-6)** | | **Дошкольный возраст**  **(6-7)** | |
| **Физическое развитие** | **Физическая культура в помещении** | 3 занятия в неделю | | 3 занятия в неделю | 2занятия в неделю | | 2 занятия в неделю | |
| **Физическая культура на воздухе** | нет | | нет | 1 занятие в неделю | | 1 занятие в неделю | |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** | | | | | | | | |
| **Утренняя гимнастика** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | |
| **Комплексы закаливающих процедур** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | |
| **Гигиенические процедуры** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | |
| **Ситуативные беседы при проведении режимных моментов** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | | ежедневно | |
|  | | **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов** | | | | | | |
| **Базовый вид деятельности** | | **Периодичность** | | | | | | |
| **Дежурства** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | |
| **Прогулки** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | |
| **Самостоятельная деятельность детей** | | | | | | | | |
| **Игра** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | |
| **Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития** | | ежедневно | | ежедневно | ежедневно | ежедневно | | |

**Режим закаливающих процедур**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Возрастные**  **группы** | | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **Обследование** | | | | |
| 1. Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей | Все | 2 раза в год (сентябрь,  май) | | Медсестра, воспитатели групп |
| 2. Профилактические медицинские осмотры | Ср., ст., под. | 1 раз в год | | Медсестра |
| **Обеспечение здорового ритма жизни** | | | | |
| 1. Щадящий режим (адаптационный период) | Все | | Сентябрь, октябрь | Воспитатели |
| 2. Гибкий режим | Все | | В течение года | Воспитатели |
| 3. Организация микроклимата и стиля жизни группы | Все | | В течение года | Воспитатели |
| 4. Рациональное питание | Все | | В течение года | Медсестра |
| 5. Мероприятия по основам безопасности жизни и деятельности | Все | | В течение года  по плану | Воспитатели |
| **Двигательная деятельность** | | | | |
| 1. Утренняя гимнастика | Все | | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 2. Двигательная деятельность (НОД):  в зале  на воздухе | Все  Ст.,подгот. | | 2 раза в неделю  спортивный зал  1 раз на воздухе. | Инструктор по ФИЗО |
| 3. Физкультурные минутки | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. Двигательно-игровые паузы между видами НОД | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 5. Самостоятельная двигательная деятельность детей | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 6. Подвижные и динамические игры | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 7. Подвижные народные и спортивные игры на прогулке | Ср., ст., под. | | Раз в неделю | Воспитатели |
| 8. Минутки здоровья | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 9. Дыхательная гимнастика | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 10. Гимнастика после сна | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 11.Психогимнастика | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| **Лечебно-профилактические мероприятия** | | | | |
| 1. Витаминотерапия | Все | | Осенне-зимний  период | Медсестра, воспитатели. |
| 2. Профилактика гриппа и ОРВИ | Все | | В неблагоприятные  периоды: отключение  отопления весной  и осенью | Медсестра, воспитатели. |
| **Нетрадиционные методы оздоровления** | | | | |
| 1. Музыкотерапия | Все | | На занятиях | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| 3. Фитотерапия | Все | | В неблагоприятные  периоды эпидемии,  инфекционные  заболевания | Медсестра, воспитатели |
| **Закаливание** | | | | |
| 1. Контрастные воздушные ванны | Все | | После дневного сна,  в рамках двигательной  деятельности (НОД) | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 2. Босо хождение | Все | | После дневного сна  в летний период | Воспитатели |
| 3. Облегченная одежда детей | Все | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 5. Полоскание зева кипяченой охлажденной водой | ср., ст, подг. | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **Световые и воздушные ванны** | | | | |
| 1. Проветривание помещений | Все | | В течение дня | Воспитатели,  младшие воспитатели |
| 2. Сон при открытых фрамугах | Ст., под. | | Во время дневного  сна | Воспитатели |
| 3. Прогулки на свежем воздухе | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| 5. Обеспечение светового режима | Все | | Ежедневно | Воспитатели |
| **Активный отдых** | | | | |
| 1. Физкультурные досуги | Все | | 1 раз в месяц | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 2. Физкультурные праздники | Средняя  Старшая  Подготов. | | 2 раза в год | музыкальный руководитель, воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| 3. День здоровья | Все | | 1 раз в квартал | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО |
| 5. Неделя здоровья | Все | | 1 раз в полгода | Воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по ФИЗО |

* 1. **Тематический план проведения досугов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название досуга** | **Месяц** | **Возраст детей** | **Ответственные** |
| 1 | День знаний  «Школа чертенка №13» | сентябрь | Подготовительный ,старший | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 2. | «В здоровом теле – здоровый дух» | Октябрь | Все | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 3. | ПДД «Стой !Жди! Иди!»  «Мы любим играть» | Ноябрь | Подготовительный ,старший  Средний ,младший | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 4. | «В гостях у снежной королевы» | Декабрь | Все | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 5. | «Путешествие на планету здоровья» | Январь | Все | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 6. | Спортивная игра «Зарница»  Спортивный праздник «Чтоб настоящим стать бойцом…»  Спортивное развлечение «Подрасту и стану я военным» | Февраль | Подготовительный,старший  Средний  Младший | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 7. | «Малые Олимпийские игры» | Март | Подготовительный ,старший  средний | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 8. | «Мама ,папа, я –вся спортивная семья»  «Смешинка ждет гостей» | Апрель | Подготовительный ,старший  Средний ,младший | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |
| 9. | «Хорошо у бабушки в деревне»  «Карлсон дорогой» | Май | Средний ,младший  Подготовительный ,старший | Инструктор физ.культуры  Воспитатели |

***Недели здоровья***

***1.«Осенние Забавы» -в ноябре***

***2.«Нам хочется играть» -в мае***

***Организация «Дней здоровья»***

***1.«Щедрая кладовая» -октябрь***

***2. «Чтобы нам не болеть»-январь***

***3. «Чистоте ура!»- апрель***

* 1. **. Перспективное планирование занятий.**

**Планирование работы с детьми младшей группы.**

| **№ занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| --- | --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | | |
| **1** | Развивать ориентировку в простран­стве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | **I часть.** Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.  **II часть.** Ходьба между двумя линиями (рассто­яние 25 см).  **III часть.** Ходьба стайкой за воспитателем в об­ход зала. |
| **2** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за вос­питателем; прыжках на двух ногах на месте. | **I часть.** Ходьба и бег всей группой за воспита­телем.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.  ***Основные виды движений:***   * прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза); * бег по залу (игровое задание «Птички»),   **III часть.** Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3** | Развивать умение действовать по сиг­налу воспитателя; учить энергично от­талкивать мяч при прокатывании. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигна­лу воспитателя.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с мя­чом.  ***Основные виды движений:***   * прокатывание мячей; * подвижная игра «Кот и воробышки».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | Развивать ориентировку в простран­стве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу.   **II часть.** Общеразвивающие упражнения с ку­биками.  ***Основные виды движений:***   * ползание с опорой на ладони и колени; * подвижная игра «Быстро в домик».   1. **часть.** Игра «Найдем жучка». |
| **ОКТЯБРЬ** | | |
| 5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения.  ***Основные виды движений:***   * упражнение в сохранении равновесия «Пой­дем по мостику»; • прыжки; * подвижная игра «Догони мяч».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 6 | Упражнять в прыжках с приземлени­ем на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | **I часть.** Ходьба и бег по кругу.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения.  ***Основные виды движений:***  прыжки из обруча в обруч;  • прокатывание мяча друг другу (игра «Прока­ти мяч»);   * бег по залу в разных направлениях (игра «Лов­кий шофер»),   **III часть.** Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с ос­тановкой по сигналу; в ползании. Раз­вивать ловкость в игровом задании с мячом. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, врассып­ную, по всему залу.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с мя­чом.  ***Основные виды движений:***  • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»);  • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»);  • подвижная игра «Зайка серый умывается».  **III часть.** Игра «Найдем зайку». |
| 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать коорди­нацию движений при ползании на чет­вереньках и упражнений в равновесии. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитате­ля; бег по кругу с поворотом.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения на стульчиках.  ***Основные виды движений:***  • ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола);  • упражнение в сохранении равновесия «Про­беги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоя­нии 50 см друг от друга);  • подвижная игра «Кот и воробышки».  **III часть.** Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |
| **НОЯБРЬ** | | |
| 9 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опо­ры, в приземлении на полусогнутые но­ги в прыжках. | **I часть.** Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с лен­точками.  ***Основные виды движений:***  • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным па­раллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м);  • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие ла­почки»;  • подвижная игра «Ловкий шофер».  **III часть.** Игра «Найдем зайчонка». |
| 10 | Упражнять в ходьбе колонной по од­ному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в про­катывании мяча друг другу, развивая ко­ординацию движений и глазомер. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с об­ручем.  ***Основные виды движений:***   * прыжки «Через болото»; •прокатывание мячей «Точный пас»; * подвижная игра «Мыши в кладовой».   **III часть.** Игра «Где спрятался мышонок?». |
| 11 | Развивать умение действовать по сиг­налу воспитателя; развивать координа­цию движений и ловкость при прокаты­вании мяча между предметами; упраж­нять в ползании. | **I часть.** Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу).  **II часть.** Общеразвивающие упражнения.  ***Основные виды движений:***   * игровое задание с мячом «Прокати — не за­день» (прокатывание мяча между предметами);   •игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задева их;   * игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); * подвижная игра «По ровненькой дорожке».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей). |
| 12 | Упражнять детей в ходьбе с выполне­нием заданий, развивая внимание, ре­акцию на сигнал воспитателя; в полза­нии, развивая координацию движений; в равновесии. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному с выполне­нием задания, бег в колонне по одному.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с флажками.  ***Основные виды движений:***   * ползание (игровое задание «Паучки»); * упражнение в сохранении равновесия; * подвижная игра «Поймай комара».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному за «ко­маром». |
| **ДЕКАБРЬ** | | |
| 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге врас­сыпную, развивая ориентировку в про­странстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | **I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с ку­биками.  ***Основные виды движений:***   * игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» {ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга);   • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»);   * подвижная игра «Коршун и птенчики».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| 14 | Упражнять в ходьбе и беге с выполне­нием заданий; в приземлении на полу­согнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвиваюшие упражнения с мячом. ***Основные виды движений:***   * прыжки со скамейки (высота 20 см) на резино­вую дорожку или мат; * прокатывание мячей друг другу; * подвижная игра «Найди свой домик». |
| 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предмета­ми, умении группироваться при лазанье под дугу. | **I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному.  **II часть.** Общеразвиваюшие упражнения с ку­биками.  ***Основные виды движений:***   * прокатывание мяча между предметами, распо­ложенными в 50—60 см друг от друга (игровое за­дание «Не упусти!»);   • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см);   * подвижная игра «Лягушки».   **III часть.** Игра малой подвижности «Найдем ля­гушонка». |
| 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге врас­сыпную, развивая ориентировку в про­странстве; упражнять в ползании на по­вышенной опоре и сохранении равно­весия при ходьбе по доске. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения на стульчиках.  ***Основные виды движений:***   * ползание по доске с опорой на ладони и коле­ни (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); * упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным ша­гом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); * подвижная игра «Птица и птенчики».   **III часть.** Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| **ЯНВАРЬ** | | |
| 17 | Повторить ходьбу с выполнением за­дания; упражнять в сохранении равно­весия на ограниченной площади опо­ры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с пла­точками.  ***Основные виды движений:***  • упражнение в сохранении равновесия «Прой­ди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками;   * прыжки на двух ногах с приземлением на по­лусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; * подвижная игра «Коршун и цыплята».   **III часть.** Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| 18 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыж­ках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | **I часть.** Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.  ***Основные виды движений:***   * прыжки на двух ногах между предметами, рас­положенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); * подвижная игра «Птица и птенчики».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 19 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при ка­тании мяча друг другу; повторить уп­ражнение в ползании, развивая коорди­нацию движений. | **I часть.** Ходьба и бег вокруг кубиков.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с ку­биком.  ***Основные виды движений:***   * прокатывание мяча друг другу (игровое упраж­нение «Прокати — поймай»); * ползание на четвереньках с опрой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); * подвижная игра «Найди свой цвет».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 20 | Повторить ходьбу с выполнением за­даний. Упражнять в ползании под ду­гу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **I часть.** «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения.  ***Основные виды движений:***   * ползание под дугу, не касаясь руками пола; * упражнение в сохранении равновесия «По   тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ши­рина 20 см), свободно балансируя руками;   * подвижная игра «Лохматый пес».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | |
| 21 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным ша­гом; повторить прыжки с продвижени­ем вперед. | **I часть.** Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с кольцом.  ***Основные виды движений:***   * упражнение в сохранении равновесия «Пере­шагни — не наступи» (перешагивание поперемен­но правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); * прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); * подвижная игра «Найди свой цвет».   **III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге с вы­полнением заданий; в прыжках с высо­ты и мягком приземлении на полусог­нутые ноги; развивать ловкость и глазо­мер в заданиях с мячом. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с ма­лым обручем.  ***Основные виды движений:***   * прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»);   • прокатывание мяча между набивными мяча­ми, подталкивая его двумя руками (игровое упраж­нение «Ловко и быстро!»);   * подвижная игра «Воробышки в гнездышках».   **III часть.** Игра «Найдем воробышка». |
| 23 | Упражнять детей в ходьбе перемен­ным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча че­рез шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не каса­ясь руками пола. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, перешаги­вая через шнуры попеременно правой и левой но­гой. Бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвиваюшие упражнения с мя­чом.  ***Основные виды движений:***   * бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь рука­ми пола; * подвижная игра «Воробышки и кот».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| 24 | Упражнять в ходьбе и беге врассып­ную; упражнять в умении группиро­ваться в лазанье под дугу; повторить уп­ражнение в равновесии. | **I часть.** Построение в одну шеренгу, перестрое­ние в колонну по одному; ходьба в колонне по од­ному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвиваюшие упражнения.  ***Основные виды движений:***  • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»;  • упражнение в сохранении равновесия (ходь­ба по доске);  • подвижная игра «Лягушки» (прыжки).  **III часть.** Игра «Найдем лягушонка». |
| **МАРТ** | | |
| 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равно­весия при ходьбе по ограниченной пло­щади опоры; повторить прыжки между предметами. | **I часть.** Ходьба по кругу, бег по кругу в умерен­ном темпе.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с ку­биком.  ***Основные виды движений:***  • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шажком»);  • прыжки между предметами змейкой, продви­гаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»);  • подвижная игра «Кролики».  **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 26 | Упражнять в ходьбе и беге врассып­ную; разучить прыжки в длину с мес­та; развивать ловкость при прокатыва­нии мяча. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения. ***Основные виды движений:***   * прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); * катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); * подвижная игра «Найди свой цвет».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 27 | Развивать умение действовать по сиг­налу воспитателя. Упражнять в броса­нии мяча о пол и ловле его двумя рука­ми, в ползании на повышенной опоре. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одно­му, помахивая руками, как крылышками.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с мя­чом.  ***Основные виды движений:***   * бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось — поймай»);   •ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»);   * подвижная игра «Зайка серый умывается».   **III часть.** Игра «Найдем зайку?». |
| 28 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повто­рить упражнения в ползании; упраж­нять в сохранении устойчивого равно­весия при ходьбе на повышенной опоре. | **I часть.** Ходьба и бег между предметами (куби­ки, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстоя­ние 0,5 м).  **II часть.** Общеразвивающие упражнения.  ***Основные виды движений:***   * ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (игровое упражне­ние «Медвежата»);   •упражнение в сохранении равновесия (ходь­ба по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками);   * подвижная игра «Автомобили».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному — «авто­мобили поехали в гараж». |
| **АПРЕЛЬ** | | |
| 29 | Повторить ходьбу и бег вокруг пред­метов, прыжки через шнуры. Упраж­нять в сохранении равновесия при ходь­бе на повышенной опоре. | **I часть.** Ходьба вокруг кубиков. Бег.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения на ска­мейке с кубиком.  ***Основные виды движений:***  • упражнение в сохранении равновесия (ходь­ба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см);   * прыжки на двух ногах через шнуры «Через ка­навку»; * подвижная игра «Тишина».   **III часть.** Игра «Найдем лягушонка». |
| 30 | Упражнять в ходьбе и беге, с выпол­нением заданий; в приземлении на по­лусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному. Бег врас­сыпную.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с ко­сичкой (короткий шнур).  ***Основные виды движений:***   * прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; * прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); * подвижная игра «По ровненькой дорожке».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 31 | Повторить ходьбу и бег с выполнени­ем заданий; развивать ловкость и глазо­мер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками вверх.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения.  ***Основные виды движений:***   * бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; * ползание по гимнастической скамейке (игро­вое упражнение «Медвежата»); * подвижная игра «Мы топаем ногами».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 32 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить полза­ние между предметами; упражнять в со­хранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному. Бег в уме­ренном темпе и с подскоком.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с об­ручем.  ***Основные виды движений:***   * ползание на ладонях и коленях между предмета­ми (расстояние между ними примерно 1 м), не заде­вая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»);   • упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками);   * подвижная игра «Огуречик, огуречик».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **МАЙ** | | |
| 33 | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространст­ве; повторить задание в равновесии и прыжках. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с коль­цом (от кольцеброса).  ***Основные виды движений:***   * упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см); * прыжки через шнуры (расстояние между ни­ми 30-40 см); * подвижная игра. «Мыши в кладовой».   **III часть.** Игра «Где спрятался мышонок». |
| 34 | Упражнять детей в ходьбе и беге меж­ду предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | **I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному меж­ду предметами.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.  ***Основные виды движений:***   * прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение «Парашютисты»); * прокатывание мяча друг другу; * подвижная игра «Воробышки и кот».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра ма­лой подвижности. |
|  | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бро­сании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному. Бег врас­сыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.  **II часть.** Общеразвивающие упражнения с флажками.  ***Основные виды движений:***   * броски мяча вверх и ловля его двумя руками; * ползание по скамейке; * подвижная игра «Огуречик, огуречик».   **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

| **№**  **занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| --- | --- | --- |
| СЕНТЯБРЬ | | |
| 1 | Упражнять в ходьбе и беге ко­лонной по одному; учить сохра­нять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном оттал­кивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | 1. **часть.** Построение в шеренгу, проверка равнения. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**   * Упражнения в равновесии — ходьба и бег между дву­мя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). * Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с неболь­шой паузой.   Подвижная игра «Найди себе пару».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, помахивая пла­точком над головой. |
| 2 | Упражнять в сохранении ус­тойчивого равновесия при ходь­бе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах. | **Основные виды движений**   * Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. |
| 3 | Упражнять в ходьбе и беге ко­лонной по одному и врассып­ную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мя­ча двумя руками. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бе­гом; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». 3. **часть.** Игра «Найдем воробышка». |
| 4 | Учить энергично отталки­ваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при под­прыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокаты­вании мяча. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в че­редовании. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с флажками.   **Основные виды движений**   * «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки). * Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); спо­соб — стойка на коленях, сидя на пятках.   Подвижная игра «Самолеты».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 5 | Учить энергично отталки­ваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при под­прыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокаты­вании мяча. | **Основные виды движений**   * Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». * Прокатывание мячей друг другу. * Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м). |
| 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упраж­нять в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках по сиг­налу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врас­сыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе ко­лонной по одному, беге врас­сыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в про­катывании мяча, лазанье под шнур. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному между двумя лини­ями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.   Основные виды движений   * Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исход­ное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. * Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).   Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба на но­сках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| 8 | Упражнять детей в прокаты­вании мяча, лазанье под дугу. | **Основные виды движений**   * Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. * Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и   пройти под дугой, не задевая верхнего края).   * Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), по­ставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от дру­гого. Дистанция 3-4 м. |
| 9 | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по уг­лам площадки; повторить под­брасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сиг­налу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». «Подбрось — поймай». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). Подвижная игра «Воробышки и кот». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 10 | Продолжать учить останав­ливаться по сигналу воспитате­ля во время ходьбы; закреплять умение группироваться при ла­занье под шнур; упражнять в со­хранении устойчивого равнове­сия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную (в чередовании). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малыми об­ручами.   **Основные виды движений**  • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группи­ровке.  • Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.  Подвижная игра «У медведя во бору».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Где постучали?». |
| 11 | Закреплять умение группи­роваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устой­чивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **Основные виды движений**   * Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с пе­решагиванием через кубики, руки на поясе (или свобод­но балансируют).   • Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.   * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистан­ция 3 м). |
| 12 | Разучить перебрасывание мя­ча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыж­ках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50—60 см); ходьба и бег врас­сыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Перебрось — поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| ОКТЯБРЬ | | |
| 13 | Учить детей сохранять устой­чивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упраж­нять в энергичном отталкива­нии от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижени­ем вперед. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба с пере­шагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (рассто­яние между шнурами 60 см). 2. **часть.** Обшеразвиваюшие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).   Основные виды движений   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамей­ке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предме­та (кубик, кегля), на расстояние 3 м.   Подвижная игра «Кот и мыши».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| 14 | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением впе­ред. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. * Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть че­рез нее. Дистанция 4 м. |
| 15 | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая лов­кость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередо­вании. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах). 3. **часть.** Подвижная игра «Найди свой цвет!». |
| 16 | Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять уме­ние прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | 1. **часть.** Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по од­ному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения.   **Основные виды движений**   * Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. * Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Ав­томобили».   1. **часть.** «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.) |
| 17 | Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу. | **Основные виды движений**   * Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). * Прокатывание мяча между предметами (4-5 шт.; рас­стояние между предметами 1 м). |
| 18 | Упражнять в ходьбе с выпол­нением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | 1. **часть.** Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному.. |
| 19 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешаги­вании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешаги­ванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. 2. **часть.** Общеразвиваюшие упражнения с мячом. ***Основные виды движений***  * Прокатывание мяча в прямом направлении. * Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Где спрятано?». |
| 20 | Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | **Основные виды движений**   * Лазанье под дугу. * Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. * Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. |
| 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, постав­ленными произвольно по всей площадке; в прокатывании об­ручей, в прыжках с продвиже­нием вперед. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж». |
| 22 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь ру­ками пола; упражнять в сохра­нении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кеглей.   **Основные виды движений**   * Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. * Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), поло­женной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка. * Прыжки на двух ногах между набивными мячами.   Подвижная игра «Кот и мыши».   * 1. **часть.** Игра «Угадай, кто позвал?». |
| 23 | Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равно­весия при ходьбе на уменьшен­ной площади опоры. | **Основные виды движений**  • Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мя­чом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх.  • Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в пря­мом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. |
| 24 | Повторить ходьбу и бег ко­лонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, раз­вивая ловкость и глазомер. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как ло­шадки»; бег врассыпную (в чередовании). 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай». «Мяч в корзину». 3. **часть.** Подвижная игра «Лошадки». |
| НОЯБРЬ | | |
| 25 | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами; в прыж­ках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повы­шенной опоре. | 1. **часть.** Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.   **Основные виды движений**   * Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че­рез кубики (расстояние между кубиками 2 шага). * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между ку­биками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.   Подвижная игра «Салки».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 26 | Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удер­живать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. * Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Об­щая дистанция 3 м. * Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диа­метр мяча 20—25 см). |
| 27 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления дви­жения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохране­нии равновесия на уменьшен­ной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменени­ем направления по сигналу, ходьба между предметами (ку­бики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень». 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 28 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатыва­нии мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**   * Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). * Прокатывание мячей друг другу (исходное положе­ние — стойка на коленях).   Подвижная игра «Самолеты».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| 29 | Упражнять в прыжках; в про­катывании мяча. | **Основные виды движений**   * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. * Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу. |
| 30 | Повторить ходьбу с выполне­нием заданий; бег с перешаги­ванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 31 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления дви­жения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повто­рить ползание на четвереньках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспита­теля изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, ру­ки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движений**   * Броски мяча о землю и ловля двумя руками. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.   Подвижная игра «Лиса и куры».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 32 | Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя рука­ми; повторить ползание на чет­вереньках. | **Основные виды движений**   * Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя ру­ками после отскока. * Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). * Прыжки на двух ногах между предметами, поставлен­ными в один ряд. Дистанция 3 м. |
| 33 | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассып­ную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 34 | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспи­тателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; по­вторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять ка- кую-либо позу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с флажками.   Основные виды движений   * Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спи­ну держать прямо). **В** конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать).   Подвижная игра «Цветные автомобили».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 35 | Упражнять в ползании на жи­воте по гимнастической скамей­ке; в сохранении устойчивого равновесия. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом: на середине присесть, руки выне­сти вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперед вниз. Положение рук может быть раз­личным — на пояс, в стороны, за голову. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. * Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м). |
| 36 | Упражнять в ходьбе и беге по круту, взявшись за руки; разви­вать глазомер и силу броска при метании на дальность, упраж­нять в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». 3. **часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| ДЕКАБРЬ | | |
| 37 | Развивать внимание при вы­полнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площа­ди опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с платочком.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на по­ясе. Длина шнура 2 м. * Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см).   Подвижная игра «Лиса и куры».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Найдем цып­ленка». |
| 38 | Упражнять в сохранении ус­тойчивого равновесия при ходь­бе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препят­ствия. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кру­гу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). * Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. * Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предмета­ми 1 м. |
| 39 | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигна­лу воспитателя. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному между сооружени­ями из снега. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». 3. **часть.** Ходьба «змейкой» между снежками. |
| 40 | Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с при­землением на полусогнутые но­ги; в прокатывании мяча между предметами. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом. ***Основные виды движений***  * Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую до­рожку. * Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 41 | Упражнять в прыжках с при­землением на полусогнутые но­ги; в прокатывании мяча между предметами. | **Основные виды движений**   * Прыжки со скамейки (высота 25 см). * Прокатывание мячей между предметами. * Бег по дорожке (ширина 20 см). |
| 42 | Учить брать лыжи и перено­сить их на плече к месту заня­тий; упражнять в ходьбе ступаю­щим шагом. | 1. **часть.** Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Пружинка» (поочеред­ное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м). 3. **часть.** Игра «Веселые снежинки». |
| 43 | Упражнять детей в ходьбе ко­лонной по одному; развивать ловкость и глазомер при пере­брасывании мяча друг другу; по­вторить ползание на четверень­ках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас­сыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**   * Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). * Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке с опорой на ладони и колени.   1. **часть.** Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| 44 | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить пол­зание на четвереньках. | **Основные виды движений**   * Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). * Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. * Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи. |
| 45 | Закреплять навык скользяще­го шага в ходьбе на лыжах; уп­ражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. | 1. **часть.** Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам). 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Кто дальше?». «Снежная карусель». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному между зимними постройками. |
| 46 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при пол­зании на животе; повторить уп­ражнение в равновесии. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас­сыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиками.   **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, руки за головой. В конце скамей­ки сойти, сделав шаг вниз.   Подвижная игра «Птички и кошка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 47 | Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражне­ние в равновесии. | **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. * Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. |
| 48 | Закреплять навык передви­жения на лыжах скользящим шагом. | 1. **часть.** Ходьба и легкий бег между постройками из снега. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Петушки ходят». «По снежному вату». «Снайперы». 3. **часть.** Ходьба между санками, поставленными в одну линию. |
| ЯНВАРЬ | | |
| 49 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по умень­шенной площади опоры; повто­рить упражнения в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег меж­ду предметами, поставленными врассыпную по всему зату. Ходьба между предметами, бег между кеглям и, поставленны­ми в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, нос­ки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина ка­ната 2—2,5 м. * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль ка­ната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвиж­ная игра «Кролики».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой по­движности «Найдем кролика!». |
| 50 | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площа­ди опоры; повторить упражне­ния в прыжках, в подбрасыва­нии мяча. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пят­ки на полу, руки за головой. * Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат спра­ва и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. * Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каж­дый в своем темпе. |
| 51 | Продолжать учить передви­гаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые уп­ражнения. | 1. **часть.** Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». 3. **часть.** Ходьба «змейкой» между предметами. |
| 52 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебра­сывании мяча друг другу. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведуще­го, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движении**   * Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). * Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу).   Подвижная игра «Найди себе пару».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 53 | Упражнять в прыжках, в рав­новесии, в отбивании мяча о пол. | **Основные виды движений**   * Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. * Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от друго­го. Дистанция 3 м. |
| 54 | Закреплять навык скользя­щего шага, упражнять в беге и прыжках. | 1. **часть.** Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10— 12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «ве­ер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Снежная карусель». «Прыжки к елке». 3. **часть.** Катание друг друга на санках. |
| 55 | Повторить ходьбу и бег меж­ду предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, раз­вивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с косичкой.   **Основные виды движений**   * Отбивание мяча о пол. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.   Подвижная игра «Лошадки».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 56 | Повторить ползание по гим­настической скамейке на четве­реньках, прокатывание мяча. | **Основные виды движений**   * Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. * Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (расстояние 3 м). Встать, вы­прямиться и хлопнуть в ладоши над головой. * Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, про­двигаясь вперед (дистанция 3 м). |
| 57 | Упражнять детей в перепры­гивании через препятствия; в метании снежков на дальность. | 1. **часть.** Прыжки на двух ногах. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни — не задень». 3. **часть.** Катание друг друга на санках. |
| 58 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким поднима­нием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической ска­мейке, закреплять умение пра­вильно подлезать под шнур. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведуще­го. Бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений**  • Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, не­сколько раз подряд.  • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  Подвижная игра «Автомобили».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 59 | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической ска­мейке, в лазанье шнур, в прыж­ках. | **Основные виды движений**  • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, руки на поясе. На середине ска­мейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. * Прыжки на двух ногах между предметами, постав­ленными в ряд (4—5 штук; расстояние между премета- ми 0,5 м). |
| 60 | Повтор занятия 21. | |
| ФЕВРАЛЬ | | |
| 61 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равнове­сии; в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег меж­ду расставленными в одну линию предметами (расстоя­нии между кеглями 2 шага); ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения.   **Основные виды движений**  • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот крутом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).  • Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстоя­ние между брусками 40 см).  Подвижная игра «Котята и щенята».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 62 | Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мя­чей друг другу. | **Основные виды движений**   * Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. * Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (дли­на шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева че­рез шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. * Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу). |
| 63 | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на сан­ках. | 1. **часть.** Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пау­за и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (рас­стояние не более 3 м). 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Змейкой между санка­ми». «Добрось до кегли». 3. **часть.** Поочередное катание друг друга на санках. |
| 64 | Упражнять в ходьбе с выпол­нением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; раз­вивать ловкость при прокатыва­нии мяча между предметами. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний по команде. Бег врассыпную по всему залу. 2. ***часть.*** Общеразвивающие упражнения на стульях. **Основные виды движений**  * Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. * Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладо­ши на каждый четвертый счет. |
| 65 | Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу. | **Основные виды движений**   * Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м). * Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях.   • Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. |
| 66 | Повторить игровые упражне­ния с бегом, прыжками. | 1. **часть.** Игровое упражнение «Метелица». 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Покружись». «Кто даль­ше бросит». 3. **часть.** Катание друг друга на санках. |
| 67 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предмета­ми; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу пере­ход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движений**   * Перебрасывание мячей друг другу. * Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.   Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 68 | Упражнять в метании; в пол­зании на четвереньках, в прыж­ках. | **Основные виды движений**   * Метание мешочков в вертикальную цель — щит диа­метром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. * Прыжки на двух ногах между предметами, поставлен­ными в шахматном порядке. |
| 69 | Упражнять в метании снеж­ков на дальность, в катании на санках с горки. | 1. **часть.** Построение в две шеренги. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Кто дальше бросит сне­жок». «Найдем Снегурочку!». 3. **часть.** Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками. |
| 70 | Упражнять в ходьбе с изме­нением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением на­правления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастиче­ской палкой.   **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. * Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мя­чи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).   Подвижная игра «Перелет птиц».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 71 | Упражнять в ползании в пря­мом направлении, в прыжках. | **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ла­дони и ступни. * Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом: на середине присесть, руки вперед; под­няться и пройти дальше, в конце шаг вперед вниз (не прыгать). * Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция 2 м). |
| 72 | Развивать ловкость и глазо­мер при метании снежков; по­вторить игровые упражнения. | 1. **часть.** Ходьба по снежному валу (высота 6—10 см), ру­ки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Точно в цель». «Туннель». 3. **часть.** Игра «Найдем зайку». |
| МАРТ | | |
| 73 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направле­ния движения и беге врассып­ную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, переход к ходь­бе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в че­редовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**.  • Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м).  • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь впе­ред (дистанция 3 м).  Подвижная игра «Перелет птиц».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 74 | Повторить упражнения в рав­новесии и прыжках. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. * Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. |
| 75 | Развивать ловкость и глазо­мер при метании в цель; упраж­нять в беге; закреплять умение действовать по сигналу. | 1. **часть.** Игровое упражнение «Ловишки». 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».   Подвижная игра «Зайка беленький».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой по­движности «Найдем зайку». |
| 76 | Упражнять в ходьбе с выпол­нением заданий по команде вос­питателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем. ***Основные виды движений***  * Прыжки в длину с места. * Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 77 | Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча. | **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с места. * Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. * Прокатывание мяча друг другу (исходное положе­ние — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м). |
| 78 | Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с измене­нием направления движения, в беге в медленном темпе до 1 ми­нуты, в чередовании с ходьбой. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере­прыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шну­рами 40 см); по команде изменение направления движе­ния. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка». 3. **часть.** «Угадай, кто кричит?». |
| 79 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполне­нием задания; повторить про­катывание мяча между предме­тами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходь­ба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движений**   * Прокатывание мяча между предметами. * Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.   Подвижная игра «Самолеты».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 80 | Повторить прокатывание мя­ча между предметами; упраж­нять в ползании по скамейке. | **Основные виды движений**   * Прокатывание мячей между предметами. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. * Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на го­лове. |
| 81 | Упражнять в беге на вынос­ливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на од­ной ноге (правой и левой, попе­ременно). | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстоя­ние между предметами 30 см). 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».   Подвижная игра «Самолеты».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 82 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-мед- вежьи»; упражнения в равнове­сии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас­сыпную, по сигналу остановиться. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с флажками. ***Основные виды движений***  * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». * Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. * Прыжки через 5—6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
| 83 | Упражнять лазанье по гимна­стической стенке, в равновесии и прыжках. | **Основные виды движений**   * Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; спуск вниз. * Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. * Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| 84 | Упражнять в ходьбе попе­ременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходь­ба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребя­та» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками). |
| АПРЕЛЬ | | |
| 85 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и бе­ге врассыпную; повторить зада­ния в равновесии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере­ход к ходьбе с перешагиванием через бруски поперемен­но правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с ме­шочком на голове, руки в стороны. * Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см).   Подвижная игра «Пробеги тихо».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто поз­вал». |
| 86 | Повторить упражнения в рав­новесии, метании и прыжках. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом с мешочком на голове. * Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). * Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). |
| 87 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании об­ручей; повторить упражнения с мячами. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас­сыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахож­дением своего места в ней. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглю)».   Подвижная игра «У медведя во бору».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 88 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; ме­тании мешочков в горизонталь­ную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кеглей.   **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с места. * Метание мешочков в горизонтальную цель.   Подвижная игра «Совушка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, на носках, пере­ход на обычный шаг. |
| 89 | Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места. | **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». * Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. * Отбивание мяча одной рукой несколько раз под­ряд и ловля его двумя руками. |
| 90 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в уме­нии сохранять устойчивое рав­новесие при ходьбе и беге по ог­раниченной площади опоры. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворо­том в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «По дорожке». «Не за­день» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень».   Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Найдем воро­бышка». |
| 91 | Упражнять в ходьбе с вы­полнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на даль­ность, повторить ползание на четвереньках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. 2. ***часть.*** Общеразвивающие упражнения с мячом. **Основные виды движений**  * Метание мешочков на дальность. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.   Подвижная игра «Совушка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 92 | Упражнять в метании на даль­ность, в ползании, в прыжках. | **Основные виды движений**   * Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. * Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. |
| 93 | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в пере­брасывании мячей. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Успей поймать». «Под­брось — поймай». Подвижная игра «Догони пару». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 94 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; повторить упраж­нения в равновесии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врас­сыпную; по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени: по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семеня­щими шагами; ходьба и бег в чередовании. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с косичкой.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, при­ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. * Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.   Подвижная игра «Птички и кошка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 95 | Повторить упражнения в рав­новесии и прыжках. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке при­ставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки при­сесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. * Прыжки на двух ногах между предметами, поставлен­ными в ряд (расстояние между предметами 40 см). |
| 96 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равнове­сии; перебрасывании мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5—6 предметами, поставленными в линию; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени; бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Пробеги — задень». «На­кинь кольцо». Подвижная игра «Догони пару». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой по­движности. |
| МАЙ | | |
| 97 | Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равно­весия при ходьбе по уменьшен­ной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 1. **часть.** Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения.   ***Основные виды движений***  • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстоя­ние между шнурами 30—40 см).  Подвижная игра «Котята и щенята».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 98 | Повторить прыжки в дли­ну с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). * Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). * Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубика­ми «змейкой». |
| 99 | Упражнять в ходьбе колон­ной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; прыжки через бру­ски; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Достань до мяча». «Про­беги — не задень». Подвижная игра «Совушка».   **Ш часть.** Игра малой подвижности. |
| 100 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать лов­кость в упражнениях с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведуще­го. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком. ***Основные виды движений***  * Прыжки в длину с места через шнур. * Перебрасывание мячей друг друг. Подвижная игра «Котята и щенята».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой по­движности по выбору детей. |
| 101 | Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебра­сывании мячей, в метании. | **Основные виды движений**   * Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. * Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя ру­ками из-за головы) (дистанция 2 м). * Метание мешочков на дальность правой и левой ру­кой. |
| 102 | Упражнять в ходьбе с оста­новкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повто­рить задания с бегом и прыжка­ми. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка». 3. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 103 | Упражнять в ходьбе с высо­ким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по ска­мейке; повторить метание в вер­тикальную цель. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с палкой.   **Основные виды движений**   * Метание в вертикальную цель (щит с круговой мише­нью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). * Ползание по гимнастической скамейке на животе.   Подвижная игра «Зайцы и волк».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| 104 | Упражнять в ползании; мета­нии в вертикальную цель. | **Основные виды движений**   * Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. * Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. * Прыжки через короткую скакалку. |
| 105 | Упражнять в ходьбе и беге па­рами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение пе­рестраиваться по ходу движе­ния. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу пе­рестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предме­тами. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Не урони». «Не за­день». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». 3. **часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| 106 | Повторить ходьбу и бег с вы­полнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого рав­новесия при ходьбе по повы­шенной опоре в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприседе (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на го­лове, руки в стороны. * Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, про­двигаясь вперед (дистанция 3 м).   Подвижная игра «У медведя во бору».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 107 | Повторить лазанье на гимна­стическую стенку, упражнять в равновесии. | **Основные виды движений**   * Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). * Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза). |
| 108 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления дви­жения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. | **Основные виды движений**   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с измене­нием направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. 2. **часть.** *Игровые упражнения.* «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». 3. **часть.** Игра «Угадай, кто позвал». |

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

| **№ занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| --- | --- | --- |
| СЕНТЯБРЬ | | |
| 1 | Упражнять детей в ходь­бе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохране­нии устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением впе­ред и перебрасывании мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**:   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, пе­решагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; * прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энер­гично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м);   • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу.   * 1. **часть.** Игра малой подвижности **«У** кого мяч?». |
| 2 | Упражнять детей в сохране­нии устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением впе­ред и бросках мяча о пол. | **Основные виды движений**:   * ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че­рез набивные мячи, руки за головой;   •прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистан­ция 4 м) между предметами (змейкой);   * броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. |
| 3 | Упражнять детей в построе­нии в колонны; повторить уп­ражнения в равновесии и прыж­ках. | 1. **часть.** Игровое упражнение «Быстро в колонну». 2. **часть.** Игровые упражнения: «Пингвины», «Не про­махнись», «По мостику».   Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).   1. **часть.** Игра малой подвижности **«У** кого мяч?». |
| 4 | Повторить ходьбу и бег меж­ду предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать ко­ординацию движений в прыж­ках в высоту и ловкость в брос­ках мяча вверх. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движений**:   * прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; * броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя ру­ками; * бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). Подвижная игра «Фигуры».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 5 | Развивать координацию дви­жений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четве­реньках между предметами. | **Основные виды движений**:   * прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; * броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; * ползание на четвереньках между предметами. |
| 6 | Повторить ходьбу и бег меж­ду предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспи­тателя, упражнения в прыж­ках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу вос­питателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не за­день».   Подвижная игра «Мы веселые ребята».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промол­чи». |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в полза­нии по гимнастической скамей­ке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчи­вое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. **часть.** Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**:   * ползание по гимнастической скамейке с опорой на ла­дони и колени; * равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком пристав­ным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; * броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и коле­ни; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и ус­тойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опо­ры. | **Основные виды движений**:   * перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от дру­гой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; * ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; * равновесие — ходьба по канату боком приставным ша­гом с мешочком на голове, руки на пояс. |
| 9 | Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию дви­жений. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; пе­реход на обычную ходьбу. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».   Подвижная игра «Быстро возьми».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному между предметами. |
| 10 | Разучить ходьбу и бег с из­менением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастиче­ской палкой.   **Основные виды движений**:   * пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке;   •равновесие — ходьба, перешагивая через препятст­вие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку;   * прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ко­лен (дистанция 3—4 м).   Подвижная игра «Мы веселые ребята».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, выполняя зада­ния для рук. |
| 11 | Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | **Основные виды движений**:  • пролезание в обруч прямо и боком в группировке; » равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (куби­ки), с мешочком на голове, свободно балансируя руками;  • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистан­ция 4 м). |
| 12 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повто­рить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким». «Найди свой цвет». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см). |
| ОКТЯБРЬ | | |
| 1 | Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений:**  • ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом, руки на пояс;   * прыжки на двух ногах через короткие шнуры, поло­женные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шну­ров); * броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м).   1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промол­чи». |
| 2 | Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнас­тической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. | **Основные виды движений**:  • ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстоя­ние между мячами 2-3 шага);   * прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; * передача мяча двумя руками от груди. |
| 3 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба с высоким подниманием бедра; непре­рывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу. 2. **часть.** Игровые упражнения. Подвижная игра «Не по­падись». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятст­вий; упражнять в прыжках с вы­соты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Пово­рот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастиче­ской палкой.   **Основные виды движений**:   * прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; * броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя рука­ми из-за головы; * ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках. * Подвижная игра «Не оставайся на полу».   1. **часть.** Игра малой подвижности **«У** кого мяч?». |
| 5 | Упражнять в прыжках с высо­ты; в ползании на четвереньках с переползанием через препят­ствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | **Основные виды движений**:   * прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; •перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах,   двумя руками от груди (расстояние 2,5 м);   * ползание на четвереньках с переползанием через пре­пятствие (скамейка). |
| 6 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые уп­ражнения с бегом и прыжками. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжитель­ность до 1 минуты); ходьба. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскет­больный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (уп­ражнение с прыжками). 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 7 | Повторить ходьбу с измене­нием темпа движения; разви­вать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | 1. **часть.** Ходьба в медленном темпе, широким свобод­ным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, корот­ким, семенящим. Бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мячом.   **Основные виды движений**:   * метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; * лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в груп­пировке, не касаясь руками пола;   • равновесие — ходьба с перешагиванием через набив­ные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Развивать координацию дви­жений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | **Основные виды движений**:   * метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; * ползание на четвереньках между предметами (расстоя­ние между предметами 1 м) (змейкой);   • ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом. |
| 9 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятст­вия, непрерывном беге продол­жительностью до 1 минуты; поз­накомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ре­бенка; бег с перешагивании через бруски (высота 10 см. расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег в сред­нем темпе (продолжительность до 1 минуты). 2. **часть.** Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета). 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 10 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; уп­ражнять в равновесии и прыж­ках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по два, по команде поворот че-' рез левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в ко­лонне по одному. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений:**   * ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь ру­ками пола, в группировке. Подряд через три обруча, по- j ставленные на расстоянии 1 м один от другого; * ходьба по гимнастической скамейке, на середине пе­решагнуть через предмет и пройти дальше; * прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.   Подвижная игра «Гуси-лебеди».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 11 | Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равнове­сии и прыжках. | **Основные виды движений**:   * ползание на четвереньках с переползанием через пре­пятствие (скамейка); * ходьба по гимнастической скамейке, на середине при­сесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); * прыжки на препятствие (высота 20 см). |
| 12 | Развивать выносливость в бе­ге; разучить игру «Посадка кар­тофеля»; упражнять в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м).   Подвижная игра «Ловишки-перебежки».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Затейники». |
| НОЯБРЬ | | |
| 1 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упраж­нения в равновесии, развивая координацию движений; пере­брасывание мячей в шеренгах. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (рас­стояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по од­ному. Бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мячом.   **Основные виды движений**:   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед со­бой и за спиной; * прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (рас­стояние 3—4 м); * переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м).   Подвижная игра «Пожарные на учении».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| 2 | Упражнять в равновесии, развивая координацию движе­ний, в прыжках; учить пере­брасывать мячи в шеренгах. | **Основные виды движений**:   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, пе­рекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; * прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; * перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). |
| 3 | Повторить бег; игровые уп­ражнения с мячом, в равнове­сии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба колонной по одному, по сигналу оста­новка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 ми­нуты, ходьба врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Пой­май мяч», «Не задень».   Подвижная игра «Мышеловка».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Угадай **по** голосу». |
| 4 | Повторить прыжки попере­менно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упраж­нять в ползании на четверень­ках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу изме­нить направление движения к окну, к флажку, к гимнас­тической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мя­чами), поставленными в линию. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предме­тов.   **Основные виды движений**:   * прыжки с продвижением вперед на правой и левой но­ге попеременно (дистанция 4—5 м); * переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); * ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м).   Подвижная игра «Не оставайся на полу».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 5 | Повторить прыжки попере­менно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упраж­нять в ползании на четверень­ках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе. | **Основные виды движений:**   * прыжки на правой и левой ноге попеременно (рассто­яние 4 м);   • ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг);   * ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см). |
| 6 | Повторить бег с перешаги­ванием через предметы, раз­вивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде пе­реход на бег с перешагиванием через шнуры поперемен­но правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».   Подвижная игра «Ловишки с ленточками».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Затейники». |
| 7 | Упражнять в ходьбе с изме­нением темпа движения, в бе­ге между предметами, в равно­весии; повторить упражнения с мячом. | 1. **часть.** Ходьба с ускорением и замедлением темпа дви­жения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом (боль­шой диаметр).   **Основные виды движений:**   * ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); * пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом.   Подвижная игра «Удочка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Упражнять в ходьбе, в равно­весии; повторить упражнения с мячом. | **Основные виды движений:**   * ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; * ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках с опорой на предплечья и колени;   • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. |
| 9 | Упражнять в беге, разви­вая выносливость; в пере­брасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни — не задень», «Ловишки парами». 3. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 10 | Повторить ходьбу с выполне­нием действий по сигналу вос­питателя; упражнять в равнове­сии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врассыпную, бег врассып­ную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке.   **Основные виды движений**:  • лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола;   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; * прыжки на правой и левой ноге до предмета (рассто­яние 5 м).   Подвижная игра «Пожарные на учении».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности **«У** кого мяч?». |
| 11 | Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе меж­ду предметами на носках. | **Основные виды движений:**   * подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); * прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); * ходьба между предметами на носках, руки за головой. |
| 12 | Повторить бег с преодолени­ем препятствий; повторить иг­ровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба между пред­метами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, на­бивные мячи). 2. часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки».   Подвижная игра «Удочка».   1. часть. Ходьба в колонне по одному. |
| ДЕКАБРЬ | | |
| 1 | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разу­чить ходьбу по наклонной дос­ке с сохранением устойчивого равновесия; повторить пере­брасывание мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне; бег в колонне по одному меж­ду предметами. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений:**  • равновесие — ходьба по наклонной доске боком, ру­ки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнас­тическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, ру­ки на пояс;  • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние меж­ду брусками 50 см);  • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м).  Подвижная игра «Ловишки с ленточками».   1. **часть.** Игра «Сделай фигуру». |
| 2 | Разучить ходьбу по наклон­ной доске с сохранением устой­чивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повто­рить перебрасывание мяча. | **Основные виды движений:**   * ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамей­ке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); * прыжки на двух ногах между набивными мячами (дис­танция 4 м); * перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом. |
| 3 | Разучить игровые упражне­ния с бегом и прыжками, уп­ражнять в метании снежков на дальность. | 1. **часть.** Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».   Подвижная игра «Мороз Красный нос».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному между снежными постройками. |
| 4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с пово­ротом в другую сторону; повто­рить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвига­ясь вперед; упражнять в полза­нии и переброске мяча. | 1. **часть.** Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с флажками.   ***Основные виды движений:***   * прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); * броски мяча вверх и ловля его двумя руками; * ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу».   1. **часть.** Игра малой подвижности «У кого мяч». |
| 5 | Повторить прыжки попере­менно на правой и левой но­ге, продвигаясь вперед; упраж­нять в ползании и прокатыва­ние мяча. | **Основные виды движений:**   * прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистан­ция 5 м);   • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дис­танция 3—4 м);   * прокатывание набивного мяча. |
| 6 | Повторить ходьбу и бег; уп­ражнять в прыжках на двух но­гах до снеговика; в бросании снежков в цель. | 1. **часть.** Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быст­рее до снеговика», «Пройдем по мосточку».   Подвижная игра «Мороз Красный нос».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| 7 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять уме­ние ловить мяч; повторить пол­зание по гимнастической ска­мейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | 1. **часть.** Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассып­ную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений:**   * перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в ше­ренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); * ползание по гимнастической скамейке на животе, под­тягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с бо­ков);   • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс).  Подвижная игра «Охотники и зайцы».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 8 | Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; уп­ражнять в сохранении устойчи­вого равновесия. | **Основные виды движений:**   * перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; * ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках с мешочком на спине, темп средний; * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, с мешочком на голове. |
| 9 | Развивать ритмичность ходь­бы на лыжах; упражнять в прыж­ках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизон­тальную цель. | 1. **часть.** Одна группа детей занимается с воспитате­лем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). 2. **часть.** Игровые упражнения: «Метко в цель». Игра «Смелые воробышки». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между кеглями 50 см). |
| 10 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гим­настическую стенку; в равнове­сии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сиг­налу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движе­ния. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   Основные виды движений:  • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, пе­решагивая через предметы; * прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).   Подвижная игра «Хитрая лиса».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному.   Игра малой подвижности. |
| 11 | Упражнять в лазанье на гим­настическую стенку; в равнове­сии и прыжках. | **Основные виды движений:**  • лазанье до верха гимнастической стенки разноимен­ным способом, не пропуская реек;   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом с мешочком на голове; * прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, за­жатым между колен. |
| 12 | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; ра­зучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и рав­новесие при скольжении по ле­дяной дорожке. | 1. **часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными пост­ройками за воспитателем, не разрывая цепочку. 2. **часть.** Игровые упражнения: ходьба на лыжах сколь­зящим шагом; упражнение с шайбой и клюшкой, «По до­рожке».   Подвижная игра «Мы веселые ребята».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. |
| ЯНВАРЬ | | |
| 1 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забра­сывании мяча в кольцо. | 1. **часть.** Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.   ***Основные виды движений:***   * равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); * прыжки на правой и левой ноге между кубиками (рассто­яние 5 м); * метание — броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы».   1. **часть.** Игра малой подвижности (по выбору детей). |
| 2 | Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по на­клонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в пере­брасывании мячей друг другу. | **Основные виды движений:**   * ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; * прыжки на двух ногах между набивными мячами (рас­стояние между мячами 40 см), дистанция 4 м;   • перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м). |
| 3 | Продолжать учить пере­двигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражне­ния. | 1. **часть.** Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за веду­щим. 2. **часть.** Катание друг друга на санках.   Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м).  Игровые упражнения: «Сбей кеглю».  Подвижная игра «Ловишки парами».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатыва­нии мяча головой. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).   **Основные виды движений:**   * прыжки в длину с места (расстояние 40 см); •проползание под дугами на четвереньках, подталки­вая мяч; * броски мяча вверх.   1. **часть.** Подвижная игра «Совушка». |
| 5 | Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переполза­нии через предметы и подлеза- нии под дугу, в перебрасывании мячей друг другу. | **Основные виды движений:**   * прыжки в длину с места (расстояние 50 см); •переползание через предметы (гимнастическая ска­мейка) и подлезание под дугу в группировке; * перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). |
| 6 | Закреплять навык скользя­щего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | 1. **часть.** Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробе­ги — не задень». 3. **часть.** Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| 7 | Повторить ходьбу и бег меж­ду предметами; упражнять в пе­ребрасывании мяча друг дру­гу; повторить задание в равно­весии. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке.   **Основные виды движений:**  • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м);  • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;  • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».   1. **часть.** Игра малой подвижности (по выбору детей). |
| 8 | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагива­нием через набивные мячи. | **Основные виды движений:**   * перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; * пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола;   • ходьба с перешагиванием через набивные мячи с ме­шочком на голове, руки в стороны. |
| 9 | Закреплять навык скользя­щего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. | 1. **часть.** Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюде­нием дистанции между детьми. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит».   Подвижная игра «Мороз Красный нос».   1. **часть.** Ходьба змейкой между ледяными постройка­ми. |
| 10 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равнове­сии и прыжках; упражнять в ла­занье на гимнастическую стен­ку, не пропуская реек. | 1. **часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в од­ну и другую сторону. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений:**  • лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропус­кая реек;   * ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пят­ку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; * прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком но­ги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистан­ции (расстояние 6 м); * ведение мяча в прямом направлении.   Подвижная игра «Хитрая лиса».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 11 | Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимна­стическую стенку, не пропус­кая реек. | **Основные виды движений:**  • лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвер­той рейке стенки, спуск вниз;   * ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; * прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (рассто­яние между шнурами 50 см); * ведение мяча до обозначенного места. |
| 12 | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | 1. **часть.** Повороты на лыжах вправо и влево; ходьба по лыж­не скользящим шагом. 2. **часть.** Игровые упражнения: «По местам», **«С** горки». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| ФЕВРАЛЬ | | |
| 1 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в со­хранении устойчивого равнове­сия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастиче­ской палкой.   **Основные виды движений:**  • ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны;   * прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см); * бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; * подвижная игра «Охотники и зайцы».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 2 | Упражнять детей в сохра­нении устойчивого равнове­сия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | **Основные виды движений:**   * равновесие — бег по гимнастической скамейке; * прыжки через бруски правым и левым боком; * забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). |
| 3 | Упражнять в ходьбе по лыж­не скользящим шагом, повто­рить повороты на лыжах, иг­ровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорож­ке. | 1. **часть.** Катание друг друга на санках. Повороты впра­во и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Точный пас», «По до­рожке».   Подвижная игра «Мороз Красный нос».   1. **часть.** Ходьба в среднем темпе между ледяными по­стройками. |
| 4 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкива­ния и приземления на полусог­нутые ноги в прыжках; упраж­нять в лазанье под дугу и отби­вании мяча о землю. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с большим мя­чом.   ***Основные виды движений:***  • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); •отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь впе­ред шагом (расстояние 6 м);  • лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не каса­ясь руками пола, в группировке.  Подвижная игра «Не оставайся на полу».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 5 | Повторить прыжки; упраж­нять в ползании на четверень­ках, в перебрасывании мяча. | **Основные виды движений:**   * прыжки в длину с места (расстояние 60 см); * ползание на четвереньках между набивными мячами; * перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его пос­ле отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). |
| 6 | Упражнять в ходьбе на лы­жах, метании снежков на даль­ность; повторить игровые уп­ражнения с бегом и прыжками. | 1. **часть.** Выполнение на лыжах приставных шагов впра­во и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто бы­стрее». 3. **часть.** Игра малой подвижности «Найди следы зайцев». |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разу­чить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | 1. **часть.** Ходьба и бег между предметами (скамейками). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения на гимнастиче­ской скамейке.   **Основные виды движений**:   * метание мешочков в вертикальную цель правой и ле­вой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; * подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); * перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Разучить метание в верти­кальную цель; упражнять в пол­зании погимнастической ска­мейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках. | **Основные виды движений:**   * метание мешочков в вертикальную цель правой и ле­вой рукой с расстояния 3 м; * ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках с мешочком на спине («Проползи — не урони»);   • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). |
| 9 | Повторить игровые упражне­ния с бегом и прыжками, мета­ние снежков в цель и на даль­ность. | 1. **часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в дру­гую сторону. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».   Подвижная игра «Ловишки».   1. **часть.** Ходьба за самым ловким ловишкой. |
| 10 | Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастиче­скую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равно­весия при ходьбе на повышен­ной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направле­ния движения; ходьба и бег врассыпную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений:**  • лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, ру­ки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; * прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистан­ция **6** м);   • отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м).  Подвижная игра «Гуси-лебеди».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 11 | Упражнять в лазанье на гим­настическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх. | **Основные виды движений:**   * лазанье на гимнастическую стенку одноименным спо­собом и спуск вниз, не пропуская реек; * ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; * прыжки с ноги на ногу между предметами, поставлен­ными в ряд (дистанция 4 м); * бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его од­ной рукой (правой и левой). |
| 12 | Упражнять в ходьбе с выпол­нением заданий. | 1. **часть.** Ходьба с выполнением заданий по команде (по­прыгать на двух ногах, как зайцы и т. д.). 2. **часть.** Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не по­падись», «По мостику».   Подвижная игра «Ловишки-перебежки».   1. **часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| МАРТ | | |
| 1 | Упражнять в ходьбе колон­ной по одному, с поворотом в другую сторону по сигна­лу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голо­ве; упражнять в прыжках и пе­ребрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу выпол­нить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мя­чом.   **Основные виды движений:**   * равновесие — ходьба по канату боком приставным ша­гом с мешочком на голове, руки на пояс; * прыжки из обруча в обруч (расстояние между обруча­ми 40 см); * перебрасывание мяча друг другу и ловля его после от­скока от пола посредине между шеренгами.   Подвижная игра «Пожарные на учении».   * 1. **часть.** Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». |
| 2 | Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и пере­брасывании мяча. | **Основные виды движений:**   * равновесие — ходьба по канату боком приставным ша­гом с мешочком на голове, руки на пояс; * прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; * перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. |
| 3 | Повторить игровые упражне­ния с бегом; упражнять в пере­брасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 1. **часть.** Непрерывный бег (продолжительность до 1 ми­нуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень».   Подвижная игра «Горелки».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, построение в круг.   Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 4 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направле­ния движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу с изменением направле­ния движения по команде; ходьба и бег врассыпную меж­ду кубиками. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений:**   * прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; * метание мешочков в вертикальную цель правой и ле­вой рукой, способом от плеча; * ползание на четвереньках между предметами.   Подвижная игра «Медведи и пчелы».   * 1. **часть.** Ходьба колонной по одному. |
| 5 | Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках. | Основные виды движений:   * прыжки в высоту с разбега; * метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); * ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м). |
| 6 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд). 2. **часть.** Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).   Подвижная игра «Карусель».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| 7 | Повторить ходьбу со сме­ной темпа движения; упраж­нять в ползании по гимнасти­ческой скамейке, в равновесии и прыжках. | 1. **часть.** Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие уда­ры — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.   **Основные виды движений:**   * лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ла­дони и ступни; * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; * прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь впе­ред (дистанция 3 м).   Подвижная игра «Стоп».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | **Основные виды движений:**   * ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; * прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. |
| 9 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повто­рить игровые упражнения в рав­новесии, прыжках и с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании не­сколько раз подряд. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удоч­ка» (упражнение в прыжках).   Эстафета с мячом «Быстро передай».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| 10 | Упражнять в ходьбе с перест­роением в колонну по два в дви­жении; в метании в горизон­тальную цель; в лазанье и рав­новесии. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по два (парами) и перестрое­ние обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассып­ную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений:**  • лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз;   * метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); * равновесие — ходьба на носках между набивными мя­чами, руки за головой.   Подвижная игра «Не оставайся на полу».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 11 | Упражнять в метании ме­шочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии. | **Основные виды движений:**   * метание мешочков в горизонтальную цель с расстоя­ния 3 м, способом от плеча; * ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; * равновесие — ходьба с перешагиванием через набив­ные мячи попеременно правой и левой ногой, руки про­извольно. |
| 12 | Упражнять в беге на ско­рость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повто­рить игровые задания с прыж­ками. | 1. **часть.** Бег в быстром темпе (дистанция **10 м).** 2. **часть.** Игровые упражнения: «Прокати — сбей», «Про­беги — не задень».   Подвижная игра «Удочка».   1. **часть.** Игра малой подвижности. |
| АПРЕЛЬ | | |
| 1 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по по­вышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | 1. **часть.** Ходьба колонной по одному, ходьба **и** бег **по** кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры поперемен­но одной и другой ногой (расстояние между шнурами **30— 40** см); бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастиче­ской палкой.   Основн**ые виды движений:**   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки   в стороны;   * прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); * броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в ше­ренгах.   Подвижная игра «Медведь и пчелы».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 2 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по по­вышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх. | **Основные виды движений:**   * ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз); * прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгива­ние через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; * броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его дву­мя руками. |
| 3 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | 1. **часть.** Ходьба и бег в чередовании: **10 м** — ходьба, Юм — бег; повторить несколько раз. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне». 3. **часть.** Ходьба **в** колонне по одному. |
| 4 | Повторить ходьбу и бег меж­ду предметами; разучить прыж­ки с короткой скакалкой; уп­ражнять в прокатывании обру­чей. | 1. **часть.** Ходьба и бег между предметами. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с **короткой** скакалкой.   **Основные виды движений:**   * прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; * прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; * пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности. |
| 5 | Повторить прыжки с корот­кой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, проле- зании в обруч. | **Основные виды движений:**   * прыжки на месте через короткую скакалку, продвига­ясь вперед (дистанция 8—10 м); * прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м); * пролезание в обруч. |
| 6 | Упражнять детей в длитель­ном беге, развивая выносли­вость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | 1. **часть.** Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную между предметами. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».   Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| 7 | Упражнять в ходьбе и беге ко­лонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устой­чивого равновесия. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на рас­стоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мя­чом.   **Основные виды движений:**  • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча;   * ползание по прямой, затем переползание через ска­мейку; * ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че­рез предметы.   Подвижная игра «Удочка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Повторить метание в верти­кальную цель, развивая лов­кость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устой­чивого равновесия. | **Основные виды движений:**   * метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); * ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; * ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. |
| 9 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. | 1. **часть.** Бег в быстром темпе (дистанция 10 м). Ходьба колонной по одному. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».   Подвижная игра «Карусель».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 10 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнасти­ческую стенку; упражнять в со­хранении равновесия и прыж­ках. | 1. **часть.** Ходьба и бег колонной по одному между пред­метами. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений:**  • лазанье на гимнастическую стенку произвольным спо­собом и спуск вниз, не пропуская реек;   * прыжки через короткую скакалку на месте и продвига­ясь вперед (расстояние 8—10 м); * равновесие — ходьба по канату боком приставным ша­гом, руки на пояс.   Подвижная игра «Горелки».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Угадай, чей голо­сок?». |
| 11 | Упражнять в лазанье на гим­настическую стенку; в прыж­ках; ходьбе на носках. | **Основные виды движений:**   * лазанье на гимнастическую стенку произвольным спо­собом, ходьба по гимнастической рейке приставным ша­гом, спуск вниз, не пропуская реек; * прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и вле­во, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м);   • ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. |
| 12 | Упражнять в беге на ско­рость; повторить игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | 1. **часть.** Построение в колонну, ходьба и бег между пред­метами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробе­ги — не задень».   Игра «С кочки на кочку».   1. **часть.** Ходьба колонной по одному между обручами. |
| МАЙ | | |
| 1 | Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равно­весия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыж­ках и с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу повер­нуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врас­сыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений:**   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, пе­решагивая через набивные мячи, руки на пояс. * прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;   • броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками.  Подвижная игра «Мышеловка».   * 1. **часть.** Игра «Что изменилось?». |
| 2 | Упражнять в сохранении рав­новесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыж­ках. | **Основные виды движений:**   * равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; * прыжки попеременно на правой и левой ноге, продви­гаясь вперед (дистанция 5 м). |
| 3 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом и воланом (бад­минтон). | 1. **часть.** Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). 2. **часть.** Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».   Подвижная игра «Гуси-лебеди».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 4 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с пере­шагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча. | 1. **часть.** Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с пе­решагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с флажками.   **Основные виды движений:**   * прыжки в длину с разбега; * перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; * ползание по прямой на ладонях и ступнях.   Подвижная игра «Не оставайся на полу».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Найди и промол­чи». |
| 5 | Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасыва­нии мяча в корзину, в лазанье под дугу. | **Основные виды движений:**   * прыжки в длину с разбега; * забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; * лазанье под дугу (обруч). |
| 6 | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, раз­вивая ловкость и глазомер; по­вторить игровые упражнения с мячом. | 1. **часть.** Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между пред­метами. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».   Подвижная игра «Совушка».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 7 | Упражнять в ходьбе и бе­ге между предметами колон­ной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повто­рить упражнения в равновесии и с обручем. | 1. **часть.** Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движений**:  • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя ру­ками;  • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке;  • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;  Подвижная игра «Пожарные на учении».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Развивать ловкость и глазо­мер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в рав­новесии и с обручем. | **Основные виды движений:**   * броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; * лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); * ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове. |
| 9 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».   Подвижная игра «Мышеловка».   1. **часть.** Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному. |
| 10 | Повторить ходьбу с измене­нием темпа движения; разви­вать навык ползания по гимна­стической скамейке на животе; повторить прыжки между пред­метами. | 1. **часть.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в ко­лонны!». 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений:**   * ползание по гимнастической скамейке на животе, под­тягиваясь двумя руками, хватом рук с боков; * равновесие — ходьба с перешагиванием через набив­ные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); * прыжки на двух ногах между кеглями.   Подвижная игра «Караси и щука».   * 1. **часть.** Ходьба колонной по одному. |
| 11 | Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предме­ты, в прыжках. | **Основные виды движений:**   * ползание по гимнастической скамейке на животе, под­тягиваясь двумя руками; * ходьба с перешагиванием через бруски (высота брус­ка 10 см); * прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистан­ция 5 м). |
| 12 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя   руками назад).  Подвижная игра «Не оставайся на земле».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

| **№ занятия** | **Задачи** | **Содержание** |
| --- | --- | --- |
| СЕНТЯБРЬ | | |
| 1 | Упражнять детей в беге ко­лонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осан­ки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность дви­жений при переброске мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бе­гом (Юм — ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную; бег с на­хождением своего места в колонне по сигналу. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**   * Ходьба по гимнастической скамейке прямо, пристав­ляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голо­ве; руки свободно балансируют. * Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, рас­стояние между шнурами 40 см). * Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг дру­гу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).   1. **часть.** «Ловишки». |
| 2 | Упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе по повы­шенной опоре; развивать точ­ность движений при переброске мяча. | **Основные виды движении**  • Ходьба по гимнастической скамейке боком, переша­гивая через набивные мячи (два приставных шага, на тре­тий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову).   * Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). * Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). |
| 3 | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением;знакомить с прокатыванием обручей, развивать ловкость и глазомер,точность движений;повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | **Основные виды движений**  «Пингвины»(с мешочком с песком)  «Догони свою пару»(бег в противоположную сторону площадки –один игрок догоняет другого)  «Ловкие ребята»(работа с мячом в тройках)  **Игра малой подвижности «Вершки и корешки»** |
| 4 | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движе­ний в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражне­ния с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением по­ложения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба. 2. **часть.** Общеразвиваюшие упражнения с флажками.   **Основные виды движении**   * Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. * Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м).   • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд).   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 5 | Упражнять в прыжках с доста- ванием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур. | **Основные виды движения**   * Прыжки на двух ногах между предметами, положен­ными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). * Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ши­рине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из поло­жения двумя руками снизу. * Упражнение в ползании — «крокодил». |
| 6 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, прокатывание обручей друг другу,развивать внимание и быстроту движений. | Ходьба в колонне по одному.ходьба между предметами змейкой,бег врассыпную.  **Основная часть**  **«**Быстро встань в колонну  «Прокати обруч»  **П/и «Совушка»**  **«Великаны и гномы»** |
| 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, коорди­нацию движений в задании на равновесие; повторить перепол­зание по гимнастической ска­мейке. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с четким поворо­том на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с малым мячом.   **Основные виды движений**   * Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. * Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.   • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны).   * Подвижная игра «Удочка».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Упражнять в равновесии; по­вторить переползание по гимна­стической скамейке, задания с мячом. | **Основные виды движений**   * Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). * Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).   • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем прой­ти дальше. |
| 9 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега ;развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость при ходьбе между предметами | Ходьба в колонне по одному;бег – 20 м;ходьба -10мХодьба и бег между предметами  **Основная часть:**  «Быстро передай»(с мячом в шергенгах)  «Пройди- не задень»(перешагивание через набивные мячи)  **П/и «Совушка»**  **«Летает – не летает»** |
| 10 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в пол­зании по гимнастической ска­мейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической ска­мейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с палками.   **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. * Ходьба по гимнастической скамейке; на середине ска­мейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и прой­ти дальше. * Прыжки из обруча в обруч (8—10 обручей лежат в шах­матном порядке). * Подвижная игра «Не попадись».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 11 | Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической ска­мейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры. | **Основные виды движений**  • Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (сгруппировавшись в «комочек»).  • Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребен­ка).  • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (рассто­яние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге. |
| 12 | Повторить Ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя ,упражнения в прыжках и с мячом;разучить игру «Круговая лапта» | **Основная часть**  -Прыжки по кругу на правой – левой ноге.  -«Проведи мяч»  -«Круговая лапта»(с мячом)  **П/И «Фигуры»** |
| ОКТЯБРЬ | | |
| 13 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опо­ре и прыжках; развивать лов­кость в упражнениях с мячом. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между пред­метами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предме­тами 0,5 м). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. * Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6— 8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на ле­вой). * Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).   Подвижная игра «Перелет птиц».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 14 | Упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе на повы­шенной опоре и прыжках; раз­вивать ловкость в упражнениях с мячом. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. * Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая че­рез него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м). * Перебрасывание мячей (большой или средний ди­аметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м). |
| 15 | Упражнять в беге с преодолением препятствий- перепрыгивание, развивать ловкость в упражнениях с мячом;повторить задание в прыжках. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений;бег с преодолением препятствий.  **Основная часть:**  «Перебрось-поймай»(работа с мячами в шеренгах)  «Не попадись»(прыжки через мешочек)  **П/И «Фигуры»** |
| 16 | Упражнять в ходьбе с изме­нением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движе­ний в упражнениях с мячом. | 1. **часть.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу сме­на направления движения, переход к бегу с перепрыги­ванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные виды движений**   * Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). * Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвиже­нием вперед (баскетбольный вариант). * Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дис­танция 4-5 м).   Подвижная игра «Не оставайся на полу».   * 1. **часть.** Игра «Эхо». |
| и17 | Упражнять в прыжках; разви­вать координацию движений в упражнениях с мячом. | **Основные виды движений**   * Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусо­гнутые ноги. * Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.   • Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч пря­мо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. |
| 18 | Повторить бег в среднем темпе развивать точность броска; упражнять в прыжках. | Ходьба в колонне по одному,перестроение в колонну по два в движении,бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  «Кто самый меткий»( мешочки с песком бросают в обруч)  «Перепрыгни не задень»(перепрыгивание ленты)  **П/и «Совушка»** |
| 19 | Упражнять в ходьбе с высо­ким подниманием колен; в ве­дении мяча; ползании; в сохра­нении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения на гимнасти­ческих скамейках.   **Основные движения**   * Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). * Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с бо­ков).   • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 20 | Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равно­весия при ходьбе по уменьшен­ной площади опоры. | **Основные виды движений**   * Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). * Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистан­ция 3—4 м. * Равновесие — ходьба по рейке гимнастической ска­мейки, руки за голову. Темп умеренный. |
| 21 | Закрепить навык ходьбы с изменением направления движения ,умение действовать по сигналу;развивать точность в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления движения;бег ,перепрыгивая через предметы поставленные по двум сторонам зала,переход на ходьбу.  **Основная часть:**  «Успей выбежать  «Мяч водящему**»**  **П/и «Не попадись»** |
| 22 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную (ис­пользуя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; по­вторить упражнение на равнове­сие при ходьбе по повышенной опоре. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом.   **Основные виды движении**   * Ползание на четвереньках в прямом направлении, под­талкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). * Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.   Подвижная игра «Удочка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 23 | Упражнять в ползании на чет­вереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышен­ной опоре. | **Основные виды движений**   * «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. * Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыгнуть в обруч. * Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. |
| 24 | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу ;бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. | Ходьба с остановкой по сигналу ;бег в умеренном темпе.  **Основная часть:**  «Лягушки»  «Не попадись»  **П/и «Ловишки с ленточками»**  **«Эхо»** |
| НОЯБРЬ | | |
| 25 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шну­ру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мя­чом. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ус­корением и замедлением темпа движения. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные движения**   * Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, при­ставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. * Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы. * Эстафета с мячом «Мяч водящему».   Подвижная игра «Догони свою пару».   * 1. **часть.** Игра «Угадай чей голосок?». |
| 26 | Упряжнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур. | **Основные виды движений**   * Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. * Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. * «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя ру­ками — баскетбольный вариант. |
| 27 | Закреплять навык ходьбы ,перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом. | Ходьба в колонне между кеглями ,с перешагиванием через шнуры, перепрыгивание через бруски.  **Основная часть:**  «Мяч о стенку»  «Будь ловким**»**  **П/и «Мышеловка»**  **«Затейники»** |
| 28 | Упражнять в ходьбе с изме­нением направления движения; прыжках через короткую ска­калку; бросании мяча друг дру­гу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с ме­шочком на спине. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с измене­нием направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.   **Основные виды движений**   * Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. * Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. * Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).   1. **часть.** Подвижная игра «Фигуры». |
| 29 | Повторить прыжки через скакалку,ползанье в прямом направление с мячом | **Основная часть:**  И/у «Мяч о стенку»  Прыжки через скакалку.  Передача мяча в шеренгах**.**  **П/и «Мышеловка»**  **«Затейники»** |
| 30 | Закреплять навыки бега с пре­одолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; по­вторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу оста­новиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3. **часть.** Игра «Затейники». |
| 31 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с про­движением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между куби­ками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сто­ронам зала; бег врассыпную (в чередовании). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.   **Основные виды движений**   * Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).   •Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги).   * Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой меж­ду набивными мячами, положенными в одну линию (6— 8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 32 | Тренировать в метании мешочков в горизонтальную цель, упражнять в лазанье под дугу, в равновесии. | Ходьба и бег в колонне по одному между куби­ками , поставленными в две линии по двум сто­ронам зала; бег врассыпную (в чередовании).  **Основная часть:**  И/у«Попади»  Ползанье «по -медвежьи»  Ходьба с мешочком на голове по скамейке  **П/и «Найди свой цвет»**  **«Угадай где звенит»** |
| 33 | Упражнять в ходьбе с изме­нением темпа движения, с вы­соким подниманием колен; по­вторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семеня­щим шагом на носочках (в чередовании); бег врассыпную; ходьба. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не за­день». Подвижная игра «По местам». 3. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 34 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разу­чить в лазанье на гимнастиче­скую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на рав­новесие. | 1. **часть.** Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные движения**  • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).   * Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева по­переменно, энергично отталкиваясь от пола. * Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпря­миться и пройти дальше. * Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.   Подвижная игра «Фигуры».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 35 | Упражнять в выполнении заданий с мячом.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. | Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.  **Основная часть:**  Лазанье по гимнастической стенке.  Ходьба на носках на уменьшенной s опоры.  Забрасывание мяча в корзину |
| 36 | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления дви­жения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом. | 1. **часть.** Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Игровые упражнения: «Передай мяч», «С коч­ки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». 3. **часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| ДЕКАБРЬ | | |
| 1 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохране­нии равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с переша­гиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | 1. **часть.** Обшеразвивающие упражнения в парах. 2. ***часть.*** **Основные движения**  * Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с ме­шочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3— 4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. * Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, на­бивные мячи), огибая их. * Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.   1. **часть.** Подвижная игра «Хитрая лиса». |
| 2 | Упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе в усложнен­ной ситуации (боком пристав­ным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки впе­ред, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сой­ти, не прыгая. * Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (рассто­яние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). * Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, про­двигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). |
| 3 | Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;упражнять детей в продолжительном беге;повторить упражнения в равновесии.в прыжках,  с мячом. | Ходьба в колонне по одному на сигнал «Аист»- остановка на одной ноге. «лягушки»- присесть , «зайки»-прыжки на двух ногах  **Основная часть:**  «Пройди не задень»  «Пас на ходу»  Прыжки через короткую скакалку**.**  **П/и «Совушка»** |
| 4 | Упражнять в ходьбе с измене­нием темпа движения, с ускоре­нием и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходь­ба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по од­ному. 2. **часть.** Общеразвиваюшие упражнения без предметов.   **Основные движения**   * Прыжки на правой и левой ноге попеременно, про­двигаясь вперед (дистанция 6 м). * Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». * Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвиж­ная игра «Салки с ленточкой».   1. **часть.** Игра малой подвижности «Эхо!». |
| 5 | Упражнять в прыжках на пра­вой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в полза­нии и эстафету с мячом. | **Основные виды движений**   * Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. * Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; рас­стояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. * Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). |
| 6 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий ,Повторить упражнения в равновесии,в прыжках ,на внимание. | Ходьба в колонне по одному .На сигнал «Цапля»-Поднять ногу остановившись, «Бабочки»-бег врассыпную.  **Основная часть:**  «Пройди –не урони»  «Из кружка в кружок»  Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки |
| 7 | Повторить ходьбу с измене­нием темпа движения с ускоре­нием и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равнове­сии. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и за­медлением темпа движения по сигналу (широкими сво­бодными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мячом.   **Основные виды движений**   * Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. * Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. * Равновесие — ходьба по рейке гимнастической ска­мейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.   Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на чет­вереньках, в прыжках. | **Основные движения**   * Перебрасывание мячей в парах (расстояние между де­тьми 1,5 м). * Ползание на четвереньках с опорой на ладони и коле­ни между предметами (голову не опускать). * Прыжки со скамейки на мат или коврик. |
| 9 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному,повторить задания с мячом ,упражнять в прыжках,на равновесие. | Ходьба в колонне по одному по сигналу остановиться в какой –либо позе, бег врассыпную, ходьба в колонне по од­ному.  **Основная часть:**  «Пройди –не урони»  «Пас на ходу»  « Кто быстрее»  П/и «Лягушки на болоте» |
| 10 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сто­рону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; по­вторить упражнение в прыжках и на равновесие. | 1. **часть.** Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кру­гом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные движения**   * Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. * Ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. * Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.   Подвижная игра «Хитрая лиса».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Эхо». |
| 11 | Упражнять в ползании по ска­мейке «по-медвежьи»; повто­рить упражнения в прыжках и на равновесие. | **Основные виды движений**  • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.   * Равновесие — ходьба с перешагиванием через набив­ные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. * Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м). |
| 12 | Упражнять в ходьбе между постройками из снега,учить игровое задание «Точный пас»,развивать ловкость и глазомер. | Ходьба между постройками из снега в среднем темпе.  **Основные движения**  **«**Точный пас»  «Кто дальше бросит» |
| ЯНВАРЬ | | |
| 13 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упраж­нения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опо­ры, прыжки на двух ногах через препятствие. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врас­сыпную с остановкой по сигналу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с палкой.   **Основные виды движении**   * Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешоч­ком на голове, руки произвольно. * Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. * Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отби­вание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначен­ной линии (дистанция 10 м).   Подвижная игра «День и ночь».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 14 | Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площа­ди опоры, в прыжках на двух но­гах через препятствие. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. * Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи ле­жат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоя­нии один от другого). * Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. |
| 15 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному,в ходьбе и беге врассыпную,повторить упражнения с прыжками ,скольжение по дорожке | И/у «Между санками»  **Основные виды движений**  «Кто быстрее»  «Проскользни - не упади»  **П/и «Два Мороза»** |
| 16 | Повторить ходьбу с выполне­нием заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по команде выпол­няя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с кубиком.   **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с места (на мат).   • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ни­ми и старается поймать мяч или коснуться его).   * Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дис­танция 5—6 м.   1. **часть.** Подвижная игра «Совушка». |
| 17 | Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в уп­ражнениях с мячом и ползании по скамейке. | **Основные движения**   * Прыжки в длину с места. * Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). * Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. |
| 18 | Провести игровое упражнение «Снежная королева» с элементами хоккея;игровое задание в метании и прыжках. | Игровое упражнение «Снежная королева»  **Основные движения**  «Кто дальше бросит?»  «Веселые воробышки**»**  **П/и «Два Мороза»** |
| 19 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); раз­вивать ловкость и глазомер в уп­ражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному в обход зада. По си­гналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег врассып­ную, ходьба в колонне. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мя­чом.   **Основные виды движений**   * Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и лов­ля его двумя руками.   •Лазанье под шнур правым и левым боком.   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке бо­ком приставным шагом с перешагиванием через кубики.   1. **часть.** Подвижная игра «Удочка». |
| 20 | Развивать ловкость и глазо­мер в упражнениях с мячом; по­вторить лазанье под шнур, пол­зание на ладонях и коленях. | **Основные движения**   * Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей мяча после отскока от пола). * Ползание на ладонях и коленях в прямом направле­нии (дистанция 3 м), лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. * Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. |
| 21 | Упражнять в ходьбе между снежками;разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую;повторить катание на санках. | Ходьба между снежками в разном темпе.  **Основные движения**  «Хоккеисты»  Катание на санках.  **П/и «Два Мороза»** |
| 22 | Повторить ходьбу и бег с из­менением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении рав­новесия и в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением на­правления движения по сигналу: ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения со скакалкой.   **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. * Равновесие — ходьба по двум гимнастическим ска­мейкам парами, держась за руки. * Прыжки через короткую скакалку различными спосо­бами. Подвижная игра «Паук и мухи».   1. **часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 23 | Упражнять в ползании на чет­вереньках; повторить упражне­ния на сохранение равновесия и в прыжках. | **Основные виды движении**   * Ползание на четвереньках между предметами, раз­ложенными по двум сторонам зала (6-8 шт.; расстояние между предметами 1 м). * Равновесие — ходьба по рейке гимнастической ска­мейки, руки за голову. * Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обру­чей) без паузы. |
| 24 | Повторить ходьбу между постройками из снега, повторить скольжение по ледяной дорожке. | Ходьба между постройками из снега, бег врассыпную.  **Основные виды движений**  «По ледяной дорожке»  «По местам»  «Поезд»  **П/и по выбору детей** |
| ФЕВРАЛЬ | | |
| 25 | Упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, за­креплять навык энергичного от­талкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в броса­нии мяча. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением за­даний; ходьба в колонне по одному. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные движения**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). * Броски мяча в середину между шеренгами одной ру­кой, ловля двумя руками. * Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без па­узы).   Подвижная игра «Ключи».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 26 | Упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе по повы­шенной опоре; в прыжках; в бросании мяча. | **Основные движения**   * Равновесие — ходьба по рейке гимнастической ска­мейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ру­ки за голову. * Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. * Передача мяча по кругу (большой диаметр). |
| 27 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий,повторить и/у с шайбой и клюшкой | «Быстро по местам»  **Основные движения**  **«**Точная подача**»**  «Попрыгунчики»  **П/и «Два Мороза»** |
| 28 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подско­ком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в пере­броске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходь­ба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спи­ной. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с палкой.   **Основные виды движений**   * Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попере­менно, продвигаясь вперед. * Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).   • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.  Подвижная игра «Не оставайся на земле».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 29 | Упражнять прыжках с под­скоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мя­ча; в лазанье в обруч (под дугу). | **Основные виды движений**   * Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. * Ползание на ладонях и коленях между предметами (5-6 шт.). * Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). |
| 30 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить и/у с шайбой и клюшкой,на санках. | Игра « Фигуры»  **Основные виды движений**  «Гонки санок»  «Пас на клюшку»  **Игра «Затейники**» |
| 31 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в по­переменном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохра­нении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполне­нием дополнительного задания. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба колонной по одному. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные виды движений**  • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.   * Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом па­раллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. * «Попади в круг». Метание мешочков правой и ле­вой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м.   Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 32 | Упражнять в метании мешоч­ков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | **Основные виды движений**  • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. * Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. |
| 33 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить и/у с шайбой и клюшкой,на санках | Игра «Снежинки»  **Основные виды движений**  «Гонки санок»  «Загони шайбу»  **Игра « Карусель»** |
| 34 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением зада­ния на внимание, в ползании на четвереньках между предмета­ми; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходь­ба и бег врассыпную с нахождением своего места в колон­не (в чередовании). 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом (боль­шой диаметр).   **Основные виды движений**   * Ползание на четвереньках между предметами. * Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. * Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.   Подвижная игра «Жмурки».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Угадай, чей голо­сок?». |
| 35 | Упражнять в ползании на чет­вереньках между предметами; повторить упражнения на рав­новесие и прыжки. | **Основные виды движений**  • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. * Эстафета с мячом «Передал — садись». |
| 36 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, повторить метание снежков с прыжками | Ходьба и бег с выполнением заданий « Найди свой цвет».  **Основные виды движений**  « Не попадись»  **Игра « Белые медведи»** |
| МАРТ | | |
| 1 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохране­нии равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополни­тельным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мячом.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на­встречу друг другу — на середине разойтись таким обра­зом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. * Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). * Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».   Подвижная игра «Ключи».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 2 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по по­вышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба в колонне по одному по гим­настической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. * Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). * Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону). |
| 3 | Повторить упражнение в беге на скорость ,игровые задания с прыжками и мячом. | И/У «Бегуны»  **Основные виды движений**  Игра « Лягушки в болоте»  « Мяч о стенку»  **П/и «Совушка»** |
| 4 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; по­вторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас­сыпную. 2. **часть.** Общеразвиваюшие упражнения с флажками.   **Основные виды движений**   * Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. * Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя ру­ками и ловля его после отскока от пола (земли). * Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппи­роваться «в комочек»).   Подвижная игра «Затейники».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 5 | Упражнять в прыжках, полза­нии; повторить задания с мячом. | **Основные виды движений**   * Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). * Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. * Ползание на четвереньках по гимнастической скамей­ке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи». |
| 6 | Упражнять в беге и прыжках;  развивать ловкость в заданиях с мячом. | Игра « Мы веселые ребята»  **Основные виды движений**  Игра «Охотники и утки»  П/и «Тихо –громко» |
| 7 | Повторить ходьбу с выпол­нением заданий; упражнять в метании мешочков в горизон­тальную цель, в ползании, в со­хранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях: ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с палкой.   **Основные движения**   * Метание мешочков в горизонтальную цель. * Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с ме­шочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс).   Подвижная игра «Волк во рву».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 8 | Упражнять в метании мешоч­ков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равно­весия при ходьбе по повышен­ной опоре. | **Основные движения**   * Метание мешочков в горизонтальную цель. * Ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. * Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; рас­стояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. |
| 9 | Упражнять в беге на скорость повторить упражнения с прыжками, с мячом. | И/У «Кто скорее до мяча»  **Основные движения**  « Пас ногй»  «Ловкие зайчата»  **П/и «Горелки»**  **«Эхо»** |
| 10 | Повторить ходьбу и бег с вы­полнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас­сыпную с остановкой по сигналу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные движения**  • Лазанье на гимнастическую стенку.   * Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием че­рез набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ре­бенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову. * Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 40 см).   Подвижная игра «Совушка».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 11 | Упражнять в лазанье на гим­настическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | **Основные виды движений**  • Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).  Эстафета «Передача мяча в шеренге».   * Прыжки через короткую скакалку на месте и продви­гаясь вперед. |
| 12 | Повторить упражне­ния с бегом,в прыжках и с мячом. | И/у « Салки –перебежки».  **Основные виды движений**  «Передача мяча в колонне»  **Игра «Удочка» и « Горелки».** |
| АПРЕЛЬ | | |
| 13 | Повторить игровое упражне­ние в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мя­чом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг ку­биков; бег; переход на ходьбу. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с малым мячом.   **Основные виды движений**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. * Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. * Переброска мячей в шеренгах.   Подвижная игра «Хитрая лиса».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному |
| 14 | Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | **Основные виды движений**  • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вы­нести вперед, подняться, не уронив мешочек, и прой­ти дальше.   * Прыжки через короткую скакалку на месте и продви­гаясь вперед. * Переброска мячей друг другу в парах (способ по вы­бору детей). |
| 15 | Повторить игровое упражнение с бегом ;игровые задания с мячом. | И/з «Быстро в шеренгу»  **Основные виды движений**  **«**Перешагни -не задень»  « С кочки на кочку»  **П/и «Охотники и утки»**  **«Великаны и гномы»** |
| 16 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пе­ребрасывании мяча друг другу. | 1. **часть.** Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   ***Основные виды движений***   * Прыжки в длину с разбега. * Броски мяча друг другу в парах. * Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка».   1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 17 | Упражнять в прыжках в дли­ну с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в пе­ребрасывании мяча друг другу. | **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с разбега. * Эстафета с мячом «Передал — садись». •Лазанье под шнур в группировке. |
| 18 | Повторить и игровое упражне­ние с ходьбой и бегом, игровые задания с мячом ,с прыжками. | И/у «Слушай сигнал»  **Основные виды движений**  «Пас ногой»  «Пингвины»  **П/и «горелки**»  Ходьба в колонне по одному. |
| 19 | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании ме­шочков на дальность, в полза­нии, в равновесии. | 1. **часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу пе­рестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения без предме­тов.   **Основные виды движений**   * Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». * Ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках с мешочком на спине. * Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го­лове, перешагивая через предметы. * Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.   Подвижная игра «Затейники».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 20 | Упражнять в метании мешоч­ков на дальность, в ползании, в равновесии. | **Основные движения**   * Метание мешочков на дальность. * Ползание не четвереньках с опорой на ладони и ко­лени между предметами (расстояние между предметами 1 м). * Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). |
| 21 | Повторить бег на скорость. Упражнять в заданиях с прыжками ,в равновесии. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному.  И/у «Перебежки»  **Основные движения**  **«**Пройди –не задень»  «Кто дальше прыгнет»  «Пас ногой»  «Поймай мяч»  П/и « Тихо –громко». Ходьба в колонне по одному. |
| 22 | Повторить ходьбу и бег с вы­полнением заданий; упражне­ния в равновесии, в прыжках и с мячом. | 1. **часть.** Игровое задание «По местам». 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения на гимнасти­ческих скамейках.   **Основные виды движений**   * Бросание мяча в шеренгах. * Прыжки в длину с разбега. * Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.   Подвижная игра «Салки с ленточкой».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 23 | Повторить упражнения в рав­новесии, в прыжках и с мячом. | **Основные виды движений**   * Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попере­менно (5—8 шнуров). * Переброска мячей друг другу в парах (способ произ­вольный); исходное положение — стойка ноги на шири­не плеч. * Игровое упражнение с бегом «Догони пару». |
| 24 | Повторить и игровое упражне­ние с ходьбой и бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Ходьба в колонне по одному.  **Основные виды движений**  **«**Передача мяча в колонне»  **П/и «Горелки» и « Великаны и гномы»** |
| МАЙ | | |
| 25 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по по­вышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу пере­строение в пары (без остановки); бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с обручем.   **Основные движения**   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. * Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистан­ция **10** м). * Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.   Подвижная игра «Совушка».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Великаны и гно­мы». |
| 26 | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением впе­ред на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | **Основные виды движений**  • Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая.   * Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя ру­ками. * Прыжки на двух ногах между предметами. |
| 27 | Упражнять в продолжительном беге ,развивая выносливость ;  развивать точность движений в передаче мяча друг другу в движении. Упражнять в прыжках через короткую скакалку. повторить упражнение в равновесии | Ходьба в колонне по одному ,бег (2 минуты) Повторить .  **Основные виды движений**  «Пас на ходу»  «Брось –Поймай»  Прыжки через короткую скакалку.  **П/и по выбору детей**. |
| 28 | Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повто­рить упражнения с мячом. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Общеразвивающие упражнения с мячом (боль­шой диаметр).   **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с места. * Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—**10** м). * Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.   Подвижная игра «Горелки».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 29 | Упражнять в прыжках в дли­ну с разбега (разбег с **3—4** шагов, энергичное отталкивание и при­земление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом. | **Основные виды движений**   * Прыжки в длину с разбега. * Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели **3—4** м). * Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. |
| 30 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторить упражнения с мячом ,в прыжках. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен в медленном темпе ,ходьба семенящим шагом, бег врассыпную.  **Основные виды движений**  **«**Ловкие прыгуны»  «Проведи мяч»  «Пас друг другу**»**  **П/и «Мышеловка»**  Ходьба в колонне по одному |
| 31 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в ме­тании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в дви­жении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения без предметов.   **Основные движения**   * Метание мешочков на дальность. * Равновесие — ходьба по рейке гимнастической ска­мейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ру­ки за голову. * Ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках.   Подвижная игра «Воробьи и кошка».   * 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| 32 | Упражнять в метании мешоч­ков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии. | **Основные виды движений**   * Метание мешочков на дальность правой и левой ру­кой — «Кто дальше бросит».   • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.   * Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. |
| 33 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами ,в ходьбе и беге врассыпную. Повторить упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.  **Основные виды движений**  «Мяч водящему»  «Кто скорее до кегли»  Индивидуальные игры с мячом.  **П/и «Горелки»**.  Ходьба в колонне по одному |
| 34 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по си­гналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре, в прыжках. | 1. **часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал «Лягушки!» при­сесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на по­яс. Ходьба и бег врассыпную. 2. **часть.** Обшеразвивающие упражнения с палками.   **Основные виды движений**  • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.   * Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага ребенка) (руки за головой или на пояс). * Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; рас­стояние между кеглями 40 см).   Подвижная игра «Охотники и утки».   * 1. **часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| 35 | Упражнять в лазанье на гим­настическую стенку; в сохране­нии равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | **Основные виды движений**   * Ползание по гимнастической скамейке на четверень­ках — «по-медвежьи». * Прыжки между предметами на правой и левой ноге. * Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. |
| 36 | Повто­рить игровые упражнения  с ходьбой и бегом Повторить упражнения с мячом . | И/У « По местам»  **Основные виды движений**  «Кто быстрее»  «Пас ногой»  Кто выше прыгнет?»  **П/и «Не оставайся на земле».** |

**2.10 Организация работы с родителями (законными представителями)**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в де­тском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимоза­висимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целост­ное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства, анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей, индивидуальные игрупповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выста­вок детского творчества, приглашение родителей на праздники, создание памяток, школу для родителей.

**Образование родителей:** организация «Семейной гостиной» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов.

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации семейных праздников, прогулок, экскурсий, к спортивным развлечениям, кучастию вдетской исследова­тельской и проектной деятельности.

**Содержание направлений работы с семьей**

**по ОО «Физическое развитие»**

*раздел «Здоровье»*

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье  
ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здо­ровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегре­вание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми *в* детском саду. Разъяснять важность посещения детьми в детский сад, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с роди­телями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддер­живать семью в их реализации,

*раздел «Физическая культура»*

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или че­рез совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной актив­ности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствую­щих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Привлекать родителей к разнообразному по содержанию и формам со­трудничеству (участию в деятельности семейных и родительских клубов, ведению семейных календарей, подготовке концертных номеров (родите­ли - ребенок) для родительских собраний, досугов детей), способствующему развитию свободного общения взрослых с детьми в соответствии с поз­навательными потребностями дошкольников.

**Консультации для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название консультаций** | **Дата проведения** |
| 1. | «Особенности физического развития малышей?» | Сентябрь |
| 2. | «Насколько развит физически ваш ребёнок?!». | Октябрь |
| 3. | «Помогите ребенку укрепить здоровье!» | Ноябрь |
|  |  |  |
| 4. | «Профилактика плоскостопия» | Декабрь |
| 5. | «Игры, которые можно провести дома» | Январь |
| 6. | «Солнце ,воздух и вода наши верные друзья » | Февраль |
| 7. | «Гиперактивный ребенок». «Шпаргалка для взрослых или правила работы с гиперактивными детьми». | Март |
| 8. | « Выбираем фитбол». | Апрель |
| 9. | «Гуляем интересно» | Май |

**Семейная гостиная.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | «Играем вместе»(для родителей второй младшей группы) | сентябрь |
| 2.  3. | «Профилактика плоскостопия у детей»(старшая группа)  Открытое занятие .Дети средней группы. | ноябрь |
| 4. | «Танцы для тела» (подготовительная группы) | январь |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
   1. **Оформление предметно – пространственной среды и материально-техническое обеспечение спортивного зала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование образовательной  программы, в том числе профессии,  уровень образования (при наличии)  (с указанием наименований предметов,  курсов, дисциплин (модулей) в соответствии с учебным планом по каждой заявленной образовательной программе) | Наименование оборудованных учебных  кабинетов, лабораторий, мастерских, объектов для проведения  практических занятий, объектов  физической культуры и спорта, иных объектов, которые предполагается  использовать при осуществлении  образовательной деятельности  (с указанием технических средств и  основного оборудования) |
| 1.  1.1. | Основная общеобразовательная программа дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности.  Образовательная область  «Физическое развитие».  Предметы, дисциплины (модули) в соответствии с учебным планом:  физическая культура  (в помещении/на воздухе). | **физкультурный зал**  - ракетки для бадминтона  - скамейка гимнастическая  -гимнастический мат  - батут детский  - мешочки с песком  - канаты  -тоннели цветные и темный  -дуги  - массажные коврики  -платочки  -флажки  -ленты  -кубики  -кольцебросы  -обручи  -сферы для удержания равновесия  -сферы для профилактики плоскостопия  - палка гимнастическая  - кегли  - конус оранжевый  - скакалка спортивная  - мяч большой  - мяч малый  -мяч средний  -мяч баскетбольный  -мяч футбольный  - мяч массажный мягкий и жесткий  -фитболы  - корзины для мячей  - гимнастические стенки  -лыжи  -наборы хоккеиста  -санки |

**3.2. Методическая литература.**

* Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Младшая группа» - М: Мозаика-Синтез, 2015
* Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа - М: Мозаика-Синтез, 2015
* Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа - М: Мозаика-Синтез, 2015
* Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа - М: Мозаика-Синтез, 2015
* Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2015
* Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет» - М: Мозаика-Синтез, 2015
* Теплюк С.Н. «Игры- занятия на прогулке с детьми 2-4 лет»- М: Мозаика-Синтез, 2015
* Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б., «Основы безопасности жизнедеятельности» 2015
* Бабенкова Е.А, Т.М.Параничева Растим здорового ребенка. Новые ст андарты. 2011
* Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия 2011
* Рыбак Е.В. «Вместе» «Программа развития коммуникативной сферы старших дошкольников средствами эмоционального воздействия»
* Сулин Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет 2011
* Теплюк С.Н.. Занятия на прогулке с малышами. М: Мозаика-Синтез,2013
* Сборник подвижных игр / Э.Я. Степаненкова, 2015