

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение Детский сад «Золотая рыбка»

Рекомендована:  
Педагогическим советом  
МБДОУ Д/с «Золотая рыбка»  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ Д/с «Золотая рыбка»

М.Г. Кандилова

Приказ № 338 от 31.08.2023г.



Рабочая программа  
по реализации образовательной программы дошкольного образования  
в образовательной области  
«физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Составила: Ильина В.В.  
инструктор по физической культуре

г. Семикаракорск  
2023г.

## Содержание:

### **Раздел 1**

- 1.1 Пояснительная записка.....2
- 1.2 Цели и задачи реализации рабочей .....3
- 1.3 Планируемый результат освоения программы.....4

### **Раздел 2**

- 2.1 Перспективное планирование.....6

### **Раздел 3**

- 3.1 Учебно – методическое обеспечение.....55

# 1 Раздел

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная деятельность осуществляется на основе образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Д/с «Золотая рыбка», в соответствии с ФГО ДО и ФОП ДО.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

Федерального Закона № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

Программа сформирована для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

## **1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы**

### **Цели и задачи реализации рабочей программы**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. охрана и укрепление здоровья воспитанников;
2. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. создание условий для реализации потребности воспитанников в двигательной активности;
4. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. обеспечение физического и психического благополучия.

## **1.3 Планируемые результаты реализации Программы**

### **1.3.1 Планируемые результаты в дошкольном возрасте к четырем годам:**

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **1.3.2. К пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### 1.3.3. К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **1.3.4. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы к концу дошкольного возраста:**

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы

во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности

## 2 Раздел

### 1.1 Перспективное планирование

#### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя   | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                   |  |                               | Заключительная часть                |
|--|---|--|----------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|
|  |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)           |                                     |
|  |   | 2—3 минуты   | 12—15 минут                      |  |                               | 2—3 минут                           |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>  |   |  |                                  |  |                               |                                     |
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором<br>Игра «Пойдем в гости»<br>Бег обычной стайкой | -                                | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)<br>2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне»                 | Ходьба стайкой за мишкой.           |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.                      | Ходьба парами в стайке за инструктором<br>Бег парами в стайке за инструктором  | Без предметов                    | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)  | «Птички»<br>«Птичка прячется» | Игровое задание<br>«Найдем птичку». |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b>                         | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                  | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»                               | ОРУ с мячом.                     | 1. Прокатывание мячей.<br>2. «Прокати и догони».   | «Кот и воробышки».            | Ходьба в колонне по одному.         |

|  |  |  |                |  |                |                      |
|--|--|--|----------------|--|----------------|----------------------|
| <b>Л<br/>Я</b>                               |  |  |                |  |                |                      |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу<br>Бег по кругу | ОРУ с кубиками | 1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур<br>2. «Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

| <b>Неделя</b> | <b>Задачи</b> | <b>Вводная часть</b> | <b>Основная часть</b>                   |                          |                            | <b>Заключительная часть</b> |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|               |               |                      | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b> | <b>Подвижные игры (ПИ)</b> |                             |

**ОКТАБРЬ**

|  |   |  |                      |   |                          |   |
|--|---|--|----------------------|---|--------------------------|---|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.   | ОРУ<br>без предметов | 1. Равновесие «Пойдем по мостику».<br>2. Прыжки.                                      | «Догони мяч»             | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                      | Ходьба и бег по кругу  | ОРУ<br>Без предметов | 1. Прыжки из обруча в обруч.<br>2. «Прокати мяч».                                     | «Ловкий шофер»           | Игровое задание «Машины поехали в гараж».   |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.                        | Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахая руками, как | ОРУ<br>С мячом       | 1. Игровое упражнение «Быстрый мяч».<br>2. Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку».                        |

|  |   |  |                    |   |                   |   |
|--|---|--|--------------------|---|-------------------|---|
| <b>Л<br/>Я</b>                               |   | «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».   |                    |   |                   |   |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 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. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный | ОРУ со стульчиками | 1.Ползание «Крокодилычки»<br>2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ». |

| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |                                  | <b>Заключительная часть</b>    |
|--|---|--|---|---|----------------------------------|--------------------------------|
|  |   |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>       |                                |
| <b>НОЯБРЬ</b>                                |   |  |   |   |                                  |                                |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».<br><br>Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер».   | Игра «Найдем зайчонка».        |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании   | Общеразвивающие упражнения с обручем.   | 1.Прыжки «Через болото».<br><br>2.Прокатывание мячей «Точный пас»       | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| <b>3</b>                                     | Развивать умение действовать по   | Ходьба по кругу. После   | Общеразвивающие                         | 1.Игровое задание с мячом   | Подвижная игра «По               | Ходьба в колонне               |

|  |   |  |  |   |                                  |   |
|--|---|--|--|---|----------------------------------|---|
| <b>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>       | сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.                              | ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.  | упражнения                             | «Прокати - не задень».<br>2.«Проползи - не задень»      | ровенькой дорожке».              | по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».<br>2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром».              |

| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |                                     | <b>Заключительная часть</b>                         |
|--|--|--|---|---|-------------------------------------|---|
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>          |   |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                               |  |  |   |   |                                     |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному<br>Ходьба враспынную бег враспынную | Общеразвивающие упражнения с кубиками   | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».<br>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча   | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом.     | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат<br>2.Прокатывание мячей друг другу         | Подвижная игра «Найди свой домик».  | Ходьба в колонне по одному                          |
| <b>3<br/>Н</b>                               | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу  | Ходьба в колонне по одному   | Общеразвивающие упражнения с            | 1.Прокатывание мяча между предметами  | Подвижная игра «Лягушки».           | 3-я часть. Игра малой                               |

|  |  |  |  |   |                                     |  |
|--|--|--|--|---|-------------------------------------|--|
| <b>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>             | воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.   | бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.  | кубиками.                                | 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»  |                                     | подвижности «Найдем лягушонка».                      |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.   | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».<br>2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                    |   |                                     | <b>Заключительная часть</b>                          |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>  | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>          |  |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                |  |  |  |   |                                     |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> |  |  |  |   |                                     |  |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.                       | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками  | 1. Равновесие «Пройди - не упади».<br>2.Прыжки «Из ямки в ямку».                            | Подвижная игра «Коршун и цыплята».  | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».           |

|  |   |  |                                      |                             |                                    |                             |
|--|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед                         | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегу враспынную стараясь не задевать друг друга.                                  | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. | Общеразвивающие упражнения.          | 1.Равновесие "По тропинке". | Подвижная игра "Лохматый пес".     | Ходьба в колонне по одному. |

| <b>Неделя</b> | <b>Задачи</b> | <b>Вводная часть</b> | <b>Основная часть</b>                   |                          |                            | <b>Заключительная часть</b> |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|               |               |                      | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b> | <b>Подвижные игры (ПИ)</b> |                             |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.                          | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом        | 1. Равновесие<br>2.Прыжки   | Подвижная игра «Найди свой цвет».        | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки».<br>2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка».                |

|  |  |   |   |  |                                     |   |
|--|--|---|---|--|-------------------------------------|---|
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения с мячом.     | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками,                     | Подвижная игра «Воробьишки и кот».  | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии  | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную<br>Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения.             | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».<br>2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка».                    |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>                   |  |                                     | <b>Заключительная часть</b>                 |
|  |  |   | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>                                     | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>          |   |
| <b>МАРТ</b>                                  |  |   |   |  |                                     |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.                                       | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.   | Общеразвивающие упражнения с кубиком    | 1.«Ровным шагом»<br>2.Прыжки «Змейкой»                       | Подвижная игра «Кролики»            | Ходьба в колонне по одному                  |

|  |  |   |                                     |   |   |  |
|--|--|---|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.   | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения.         | 1.Прыжки «Через канавку».<br>2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет».       | Ходьба в колонне по одному                                 |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                      | Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай».<br>2.Ползание на повышенной опоре                   | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?».                                      |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами   | Общеразвивающие упражнения.         | 1.Ползание «Медвежата»<br>2.Равновесие                                  | Подвижная игра «Автомобили».            | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>                             |  |                            | <b>Заключительная часть</b> |
|--|--|---|---|--|----------------------------|-----------------------------|
|  |  |   | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>           | <b>Основные движения</b>                   | <b>Подвижные игры (ПИ)</b> |                             |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                |  |   |   |  |                            |                             |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие.<br>2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина».   | Игра «Найдем лягушонка».    |

|                                 |  |   |  |  |   |                             |
|---------------------------------|--|---|--|--|---|-----------------------------|
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                 | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.<br>2.Упражнения с мячом. «Точный пас».                                  | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.                           | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.                                 | Общеразвивающие упражнения.                            | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками<br>2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаям ногами».      | Ходьба в колонне по одному. |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени.                                   | Общеразвивающие упражнения с обручем.                  | 1.Ползание «Проползи - не задень».<br>2.Равновесие «По мостику»                                      | Подвижная игра «Огуречик, огуречик».    | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя                                       | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть   |  |   | Заключительная часть                                |
|--|---|---|--|--|---|---|
|  |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                     |   |
| <b>МАЙ</b>                                   |   |   |  |  |   |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.                     | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). | Равновесие<br><br>Прыжки через шнуры                                   | Подвижная игра.<br>«Мыши в кладовой».   | «Где спрятался мышонок».                            |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.         | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами   | Общеразвивающие упражнения с мячом.                    | прокатывают мяч друг другу   | Подвижная игра<br>«Воробышки и кот».    | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег чередуются несколько раз.                                      | Общеразвивающие упражнения с флажками.                 | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками<br><br>Ползание по скамейке | Подвижная игра<br>«Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному.                         |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.                      | Ходьба в колонне по одному<br>бег враспынную по всему залу  | Общеразвивающие упражнения.                            | Лазание на наклонную лесенку<br>Ходьба по доске, положенной на пол     | Подвижная игра<br>«Коршун и наседка».   | Ходьба в колонне по одному.                         |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

| Неделя                                       | Задачи  | Вводная часть   | Основная часть                   |  |                            | Заключительная часть  |
|--|---|---|----------------------------------|--|----------------------------|---|
|  |   |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)        |   |
|  |   | 2—3 минуты  | 12—14 минут                      |  |                            | 2—3 минут   |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                              |   |   |                                  |  |                            |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов                    | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя<br><br>2. Прыжки   | «Найди себе пару»          | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.  |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.   | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.<br>Перестроение в три колонны.  | ОРУ<br>С флажками                | 1. Прыжки «Достань до предмета»<br>2. Прокатывание мячей друг другу  | «Самолеты».                | Ходьба в колонне по одному.   |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .  | Перестроение в круг.<br>Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную  | ОРУ<br>с мячом.                  | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками<br><br>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола   | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Продолжать учить детей 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.    | Построение в три колонны.<br>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя:<br>«Воробышки!»   | ОРУ<br>С малыми обручами         | 1. Равновесие: ходьба по доске<br>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед<br>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору».       | Игра малой подвижности «Где постучали?».  |

| Неделя   | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                          |  |                                      | Заключительная часть   |
|--|--|---|---|--|--------------------------------------|--|
|  |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)                  |  |
|  |  |   | 2—3 минуты                              | 12—14 минут  |                                      |  |
| <b>ОКТАБРЬ</b>   |  |   |   |  |                                      |  |
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | 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. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)   | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета<br>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши».                        | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,                     | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ<br>Без предметов                    | 2. Прокатывание мячей друг другу<br>1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах               | «Найди свой цвет!».<br>«Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»                           |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.  | Ходьба с выполнением различных заданий  | ОРУ<br>Без предметов                    | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами<br>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч                       | «Ловишки»                            | Ходьба в колонне по одному                                   |
| <b>4</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | 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.                             | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски<br>Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг  | ОРУ<br>С мячом                          | 1. Лазанье под дугу<br>2. Прыжки на двух ногах 3.<br>3.Подбрасывание мяча двумя руками                       | «У медведя во бору».                 | И.М.П.<br>«Угадай, где спрятано».                            |

| Неделя   | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                           |  |                               | Заключительная часть   |
|--|---|--|--|--|-------------------------------|--|
|  |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения  | Подвижные игры (ПИ)           |  |
|  |   | 2—3 минуты   | 12—14 минут                              |  |                               | 2—3 минут  |
| Н О Я Б Р Ъ  |   |  |  |  |                               |  |
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.                        | Общеразвивающие упражнения с кубиком     | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  | Подвижная игра «Салки».       | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».                               |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                             | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».                       | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий<br>2. Прокатывание мячей друг другу<br>3. Перебрасывание мяча друг другу   | Подвижная игра «Самолеты».    | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках        | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с мячом       | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни<br>4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному.                                     |

|  |   |   |   |   |                                      |  |
|--|---|---|---|---|--------------------------------------|--|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.                       | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками   | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному.                    |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>   | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>                   |   |                                      | <b>Заключительная часть</b>                    |
|  |   |   | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>           |  |
|  | 2—3 минуты  | 12—14 минут   |   |   | 2—3 минут                            |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                               |   |   |   |   |                                      |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному<br>ходьба и бег враспынную по сигналу<br>перестроение в колонну                          | Общеразвивающие упражнения с платочком  | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через 4-5 брусков<br>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами   | Подвижная игра «Лиса и куры».        | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».      |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  | Ходьба и бег в колонне по одному<br>. Построение в шеренгу.   | Общеразвивающие упражнения с мячом.     | 1. Прыжки со скамейки<br>2. Прокатывание мяча между предметами<br>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).   | Подвижная игра «У медведя во бору».  | Игра малой подвижности по выбору детей         |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.  | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную   | Общеразвивающие упражнения.             | 1.Перебрасывание мячей друг другу<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  | Подвижная игра «Зайцы и волк»        | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| <b>4<br/>Н<br/>Е</b>                         | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук   | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную   | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  | Подвижная игра «Птички и кошка».     | Ходьба в колонне по одному                     |

|                            |   |  |  |  |  |  |
|----------------------------|---|--|--|--|--|--|
| <b>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. |  |  | 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах |  |  |
|----------------------------|---|--|--|--|--|--|

| <b>Неделя</b> | <b>Задачи</b> | <b>Вводная часть</b> | <b>Основная часть</b>                   |                          |                            | <b>Заключительная часть</b> |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|               |               |                      | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b> | <b>Подвижные игры (ПИ)</b> |                             |
|               |               |                      | 2—3 минуты                              | 12—14 минут              |                            |                             |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |   |  |                                   |   |
|--|--|--|---|--|-----------------------------------|---|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> |  |  |   |  |                                   |   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Ходьба в колонне по одному.                     | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1. Равновесие-ходьба по канату<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками                        | Подвижная игра «Кролики».         | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами   | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную  | Общеразвивающие упражнения с мячом.     | 1. Прыжки с гимнастической скамейки<br>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному.               |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е</b>             | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях  | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах<br>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни                 | Подвижная игра «Лошадки».         | Ходьба в колонне по одному в обход зала.  |

|  |  |  |   |   |                                   |  |
|--|--|--|---|---|-----------------------------------|--|
| <b>Л</b><br><b>Я</b>   | с мячом.<br>Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.   |  |   | 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед..   |                                   |  |
| <b>Неделя</b>  | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |                                   | <b>Заключительная часть</b>  |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>        |  |
|  | 2—3 минуты   | 12—14 минут  |   |   | 2—3 минут                         |  |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>   |  |  |   |   |                                   |  |
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу   | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны  | Общеразвивающие упражнения              | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через бруски<br>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи<br>4. Прыжки через шнур,<br>5. Перебрасывание мячей друг другу                                | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности   |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br>в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях.  | 1. Прыжки из обруча в обруч<br>2. Прокатывание мячей между предметами<br>3. Прыжки на двух ногах<br>4. Прокатывание мячей друг другу<br>5. Ходьба на носках                         | «У медведя во бору».              | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                                | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.   | Общеразвивающие упражнения с мячом      | 1. Перебрасывание мячей друг другу<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль».         | Ходьба в колонне по одному.  |
| <b>4</b>   | Упражнять детей в ходьбе с   | Ходьба в колонне по  | Общеразвивающие                         | 1. Ползание по гимнастической   | «Перелет птиц»                    | Ходьба в колонне   |

|  |  |  |   |   |                                   |  |
|--|--|--|---|---|-----------------------------------|--|
| <b>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>       | изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.   | одному<br>Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.                                      | упражнения с гимнастической палкой.     | скамейке<br>2. Равновесие<br>1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге  |                                   | по одному.                                 |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |                                   | <b>Заключительная часть</b>                |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>        |  |
|  | 2—3 минуты   | 12—14 минут  |   |   | 2—3 минут                         |  |
| <b>МАРТ</b>                                  |  |  |   |   |                                   |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.   | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.                                       | Общеразвивающие упражнения.             | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами<br>2. Прыжки через шнур справа и слева<br>1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку   | Подвижная игра «Перелет птиц».    | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную<br>Упражнять в прокатывании мячей друг другу;                        | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.   | Общеразвивающие упражнения с обручем.   | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Перебрасывание мячей через шнур<br>3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы<br>4. Прокатывание мяча друг другу  | Подвижная игра «Бездомный заяц».  | Ходьба в колонне по одному.                |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони.<br>Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом.    | 1. Прокатывание мяча между предметами<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».<br>4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты».        | Игра малой подвижности.                    |
| <b>4<br/>Н<br/>Е</b>                         | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить   | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу  | Обще развивающие упражнения с флажками  | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие   | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку».     |

|  |   |  |   |   |                                 |  |
|--|---|--|---|---|---------------------------------|--|
| <b>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                   | ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке   | воспитателя остановиться   |   | 3. Прыжки через 5-6 шнуров<br>4. Лазанье по гимнастической стенке<br>5. Ходьба по доске, лежащей на полу  |                                 |  |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |                                 | <b>Заключительная часть</b>                                    |
|  |   |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>      |  |
|  |   | 2—3 минуты   | 12—14 минут                             |   |                                 | 2—3 минут  |
| <b>АПРЕЛЬ</b>                                |   |  |   |   |                                 |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.  | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Общеразвивающие упражнения.             | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствия  | Подвижная игра «Пробеги тихо».  | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».                   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.      | Общеразвивающие упражнения с кеглей.    | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель<br>3. Метание мячей в вертикальную цель<br>4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка».       | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.  | Общеразвивающие упражнения с мячом      | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м                            | Подвижная игра «Совушка».       | Ходьба в колонне по одному.                                    |
| <b>4<br/>Н</b>                               | Упражнять детей в ходьбе и беге   | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу  | Общеразвивающие                         | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах  | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному.                                    |

|                                  |  |  |                        |   |  |  |
|----------------------------------|--|--|------------------------|---|--|--|
| <b>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | упражнения с косичкой. | из обруча в обруч<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами |  |  |
|----------------------------------|--|--|------------------------|---|--|--|

| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>                   |  |                                   | <b>Заключительная часть</b>   |
|--|--|---|---|--|-----------------------------------|---|
|  |  |   | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>   | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>        |   |
|  |  |   | 2—3 минуты                              |  |                                   |   |
| <b>МАЙ</b>                                   |  |   |   |  |                                   |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.               | Общеразвивающие упражнения              | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см)<br>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров<br>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками   | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности.   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего<br>Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком.   | 1. Прыжки в длину с места через шнур<br>2. Перебрасывание мячей друг другу<br>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).   | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.<br>Прыжки через короткую скакалку                      | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.  | Общеразвивающие упражнения с палкой     | 1. Метание в вертикальную цель<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»)<br>4. Прыжки через короткую скакалку. | Подвижная игра «Зайцы и волк».    | Игра малой подвижности «Найдем зайца».                              |

|  |   |   |                                     |  |                                     |                             |
|--|---|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева<br>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |
|--|---|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

| Неделя                                       | Задачи   | Вводная часть   | Основная часть                   |   |   | Заключительная часть                       |
|--|--|---|----------------------------------|---|---|--|
|  |  |   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)                       |  |
|  |  | 2-3   |                                  | 17-18   | 3-4                                       |  |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                              |  |   |                                  |   |   |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, | ОРУ<br>Без предметов             | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики<br>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,<br>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?».<br>«Ловишки»               | Игра малой подвижности «У кого мяч?».      |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.   | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в три колонны по сигналу воспитателя   | ОРУ<br>с мячом.                  | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах<br>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками<br>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).                                       | «Сделай фигуру».<br>«Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |

|  |  |  |   |  |                                     |  |
|--|--|--|---|--|-------------------------------------|--|
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.  | ОРУ<br>Без предметов                    | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.<br>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка».<br><br>«Быстро возьми»    | Ходьба в колонне по одному.  |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.   | . Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три   | ОРУ<br>С гимнастической палкой          | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке<br>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове<br>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»  | «Мы, веселые ребята».               | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за гол |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |  |                                     | <b>Заключительная часть</b>  |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>   | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>          |  |
|  | 2-3  | 17-18  |   |  | 3-4                                 |  |
| <b>ОКТАБРЬ</b>                               |  |  |   |  |                                     |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин | ОРУ<br>Без предметов                    | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры,<br>3. Бросание мяча двумя руками от груди   | «Перелет птиц»<br><br>«Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи»<br><br>Ходьба в колонне по одному.  |
| <b>2<br/>Н<br/>Е</b>                         | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в   | ОРУ<br>С большим мячом                  | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги<br>3. Переползание через   | «Не оставайся на полу».             | И.М.П «У кого  |

|  |   |  |                             |  |  |   |
|--|---|--|-----------------------------|--|--|---|
| <b>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                   | упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.  | колонну по одному; ходьба в колонне по одному;   |                             | препятствия<br>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы                                       | «Ловишки».                                 | мяч?»<br><br>Ходьба в колонне по одному.                  |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя | <b>ОРУ</b><br>С малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель<br>2. Лазанье<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи            | «Удочка»                                   | Ходьба в колонне по одному.                               |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два<br>Бег в колонне по два   | <b>ОРУ</b><br>С обручем     | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>1. Пролезание | «Гуси-лебеди»<br><br>«Ловишки - перебежки» | И.М.П.<br>«Летает не летает»<br><br>И.М.П.<br>«Затейники» |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

| <b>Неделя</b> | <b>Задачи</b> | <b>Вводная часть</b> | <b>Основная часть</b>                   |                          |                            | <b>Заключительная часть</b> |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|               |               |                      | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b> | <b>Подвижные игры (ПИ)</b> |                             |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |                                    |   |   |  |
|--|--|--|------------------------------------|---|---|--|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.<br>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.   | ОРУ<br>с малым мячом               | Равновесие<br>Прыжки на правой и левой ноге<br>Перебрасывание мяча двумя руками снизу<br>«Мяч о стенку»<br>«Поймай мяч».<br>«Не задень».  | «Пожарные на учении».<br><br>«Мышеловка»..      | Игра малой подвижности<br>«Найди и промолчи».<br><br>Игра малой подвижности<br>«Угадай по голосу».                                   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами<br>2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.                           | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ<br>с обручем                   | 1. Прыжки с продвижением вперед<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Отбивание мяча о землю<br>«Мяч водящему».<br>«По мостику»   | «Не оставайся на полу»<br>«Ловишки».            | Игра малой подвижности<br>«Найди и промолчи».<br>Игра малой подвижности<br>«Затейники»   |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами<br>2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом   | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную<br>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.               | ОРУ<br>с большим мячом             | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед<br>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке<br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>1. «Перебрось и поймай».<br>2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра<br>«Удочка»<br>«Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.<br>Игра малой подвижности<br>«Летает — не летает». |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.<br>2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и  | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд   | ОРУ<br>На гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур<br>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета<br>3. Равновесие<br>1. «Кто быстрее».<br>2.«Мяч о стенку».   | «Пожарные на учении»<br>«Ловишки-перебежки».    | Игра малой подвижности «У кого мяч?».<br><br>Ходьба в колонне по одному за самым ловким  |

|  | с бегом.  | и бег с преодолением препятствий<br>ходьба и бег в чередовании.  |                                       |   |   | водящим.   |
|--|---|--|---------------------------------------|---|---|--|
| Неделя   | Задачи  | Вводная часть  | Основная часть                        |   |   | Заключительная часть   |
|  |   |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)   |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>   |   |  |                                       |   |   |  |
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.<br>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу<br>Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1. Равновесие<br>2. Прыжки<br>3. Перебрасывание мяча двумя<br>1.«Кто дальше бросит».<br>2.«Не задень».  | Подвижная игра «Кто скорее до флажка».<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру».<br>Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».         |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному<br><br>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель   | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки<br>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши<br>3. Ползание<br>1.«Метко в цель».<br>2.«Кто быстрее до снеговика».<br>3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос»   | Игра малой подвижности «У кого мяч?».<br>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.  | Общеразвивающие упражнения            | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Равновесие<br>1.«Метко в цель».<br>2.«Смелые воробышки                                 | Подвижная игра «Охотники и зайцы»   | Игра малой подвижности «Летает — не летает».<br>Ходьба между кеглями,  |

|  |  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  | двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.   |  |   |   |  |   |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах<br>разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;   | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу<br>По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.<br>Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.<br>Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности на выбор детей.    | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1. Лазанье<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями<br>4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу».<br>«По дорожке» | Подвижная игра «Хитрая лиса».<br>Подвижная игра Мы, веселые ребята»  | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем          |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |  | <b>Заключительная часть</b>   |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>   |   |
|  |  |  |   |   |  |   |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                |  |  |   |   |  |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> |  |  |   |   |  |   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке<br>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком    | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками<br>3. Метание<br>4. упражняются в ходьбе на лыжах<br>5.«Сбей кеглю»      | Подвижная игра «Медведи и пчелы»<br>Подвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному |
| <b>3<br/>Н<br/>Е</b>                         | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на   | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному;  | Общеразвивающие упражнения с            | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Проползание под дугами на четвереньках  | Подвижная игра «Совушка».  | Игра малой подвижности «Летает - не                                   |

|  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|---|---|---|--|---|
| <b>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                   | четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.<br>Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.   | Ходьба по кругу вправо, бег по кругу  | веревкой                                | 3. Бросание мяча вверх.<br>4.«Кто быстрее».<br>5.«Пробеги — не задень».   |  | летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца».   |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии<br>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.  | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.                                     | Общеразвивающие упражнения с веревкой   | 1. Перебрасывание<br>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове | Подвижная игра «Не оставайся на полу».                                   | Игра малой подвижности (по выбору детей).         |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>                   |   |  | <b>Заключительная часть</b>                       |
|  |  |   | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>   |   |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>                               |  |   |   |   |  |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.<br>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.<br>Перестроение в три колонны.<br>Игра малой подвижности<br>Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1. Ходьба по наклонной доске<br>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски<br>3. Забрасывание мячей в корзину<br>4.«Точный пас»<br>5.«По дорожке»                  | Подвижная игра «Охотники и зайцы»<br>Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д</b>                   | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и  | Построение в шеренгу, объяснение задания.<br>Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и   | Общеразвивающие упражнения с            | Прыжки в длину с места<br><br>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  | Подвижная игра «Не оставайся на полу».                                   | Ходьба в колонне по одному с заданиями для        |

|  |  |   |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>Е<br/>Л<br/>Я</b>                         | приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.<br>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками  | бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»<br>Построение в шеренгу на лыжах<br>выполнение различных упражнений  | палкой.                                   | Лазанье<br><br>«Кто дальше».<br>«Кто быстрее».  |   | рук.<br><br>Игра малой подвижности<br>«Найдем следы зайца».     |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.<br>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дньность и в цель.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.<br>Ходьба и бег между предметами, скамейками.<br>Перестроение в три колонны справа от скамеек.<br>Ходьба в колонне по одному.<br>Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвиваю щие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Подлезание под палку<br>3. Перешагивание через шнур<br>4.«Точно в круг».<br>5.«Кто дальше».                               | Подвижная игра «Мышеловка».<br>Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.                      |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.<br>Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.   | Общеразвиваю щие упражнения.              | 1. Лазанье<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки с ноги на ногу<br>4. Отбивания мяча в ходьбе<br>5.«Гонки санок».<br>6.«Не попадись».<br>7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди».<br>Подвижная игра «Ловишки парами»  | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>  | <b>Основная часть</b>                     |   |   | <b>Заключительная часть</b>                                     |
|  |  |   | <b>Общеразвива ющие упражнения (ОРУ)</b>  | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>  |   |
| <b>МАРТ</b>                                  |  |   |   |   |   |   |

|  |   |  |   |   |  |   |
|--|---|--|---|---|--|---|
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.<br>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Построение в три колонны.<br>непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Перебрасывание мяча друг другу<br>1. «Пас точно на клюшку».<br>2. «Проведи — не задень».                           | Подвижная игра «Пожарные на учении».<br>Подвижная игра «Горелки» | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.   | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.  | Общеразвивающие упражнения                | 1. Прыжок в высоту с разбега<br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой<br>3. Ползание на четвереньках между кеглями<br>1. «Поймай мяч».<br>2. «Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».<br>Подвижная игра «Карусель».  | Эстафета с мячом<br>Ходьба в колонне по одному.                                       |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.<br>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.   | ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.<br>Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,                                  | Общеразвивающие упражнения с обручем      | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки правым (левым) боком<br>1. «Канатоходец».<br>2. «Удочка».                 | Подвижная игра «Ловишки».  | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».                                 |
| <b>4</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.<br>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые   | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.<br>набивными мячами<br>Упражнение в беге на скорость   | Общеразвивающие упражнения                | 1. Метание мешочков горизонтальную цель<br>2. Подлезание под шнур<br>3. Ходьба на носках между<br>1. «Прокати и сбей».<br>2. «Пробеги - не задень».                   | Подвижная игра «Не оставайся на полу».<br>Подвижная игра Удочка  | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».<br>Эстафета с мячом.                       |

|  | упражнения с прыжками, с мячом и бегом.  |  |   |   |  |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
| Неделя   | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                                  |   |  | Заключительная часть  |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)  |   |
| <b>АПРЕЛЬ</b>  |  |  |   |   |  |   |
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.                                   | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой  | Общеразвивающие упражнения                      | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Метание в вертикальную цель<br>Игровые Упражнения.<br>1.«Ловишки-перебежки»<br>2.«Стой».<br>3.«Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».  | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»<br>Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку<br>2. Прокатывание обруча друг другу<br>3. Пролезание в обруч<br>1.«Пройди — не задень»<br>2.«Догони обруч».<br>3.«Перебрось и поймай»    | Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?».   |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну.<br>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках            | Общеразвивающие упражнения с мячом.             | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Ползание по полу<br>3. Ходьба по гимнастической<br>1.«Кто быстрее».<br>2.«Мяч в кругу».                                       | Подвижная игра «Удочка»<br>Подвижная игра «Горелки»                            | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.<br>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.                      |
| <b>4</b>   | Упражнять детей в ходьбе и беге  | Ходьба в колонне по одному:  | Общеразвиваю                                    | 1. Лазанье по гимнастической  | Подвижная игра   | Игра малой  |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <b>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>       | колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.   | бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами<br>Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места  | щие упражнения.                         | стенке<br>2. Прыжки через короткую скакалку<br>3. Ходьба по канату<br>1.«Сбей кеглю».<br>2.«Пробеги — не задень».  | «Карусель».<br>Подвижная игра «С кочки на кочку»                   | подвижности<br>«Угадай по голосу».<br>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |  |  | <b>Заключительная часть</b>  |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>   | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>   |  |
| <b>МАЙ</b>                                   |  |  |   |  |  |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.<br>Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).            | Общеразвивающие упражнения              | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br>3. Бросание мяча<br>4. «Проведи мяч».<br>5. «Пас друг другу».<br>6. «Отбей волан»  | Подвижная игра Мышеловка.<br>Подвижная игра «Гуси-лебеди».         | Игра «Что изменилось?».<br>Ходьба в колонне по одному.                           |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.<br>упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.  | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег в рассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в | Общеразвивающие упражнения с флажками.  | 1. Прыжки в длину с разбега<br>2. Перебрасывание мяча<br>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежь»<br>4. «Прокати — не урони».<br>5. «Кто быстрее».<br>6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br>Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».<br>Ходьба в колонне по одному.        |

|  |   |   |                                      |  |  |  |
|--|---|---|--------------------------------------|--|--|--|
|  |   | чередовании с ходьбой).   |                                      |  |  |  |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.<br>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя<br>2. Лазанье - пролезание в обруч правым<br>3. Ходьба по гимнастической   | Подвижная игра «Пожарные на учении<br>Подвижная игра «Мышеловка».          | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности или эстафета с мячом.                |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения;   | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».<br>кеглями                                | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи<br>3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука».<br>Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.<br>Ходьба в колонне по одному. |

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

| Неделя | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                   |                     | Заключительная часть |
|--------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
|        |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|        |        |               |                                  |                   |                     |                      |

| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                              |   |  |   |  |                               |  |
|--|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча  | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне   | Без предметов                           | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>II. Прыжки на двух ногах через шнуры<br>III. Перебрасывание мяча друг другу снизу  | П.и «Ловишки»                 | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задев его.   | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя<br>Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ<br>С флажками                       | 1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.<br>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу<br>3. Лазанье под шнур,                                 | П/И «Не оставайся на полу»    | Игра малой подвижности «Летает — не летает».                         |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.                                   | ОРУ<br>с мячом.                         | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками<br>3. Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка»       | Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».               |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.                       | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.<br>Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу   | ОРУ<br>С гимнастической палкой          | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке;<br>3. Прыжки из обруча в обруч  | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Фигуры».                        |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |  |                               | <b>Заключительная часть</b>  |
|  |   |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>   | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>    |  |

| ОКТАБРЬ  |   |  |   |   |  |   |
|--|---|--|---|---|--|---|
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,   | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий                    | ОРУ<br>Без предметов                    | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры<br>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши       | «Перелет птиц».                            | Ходьба в колонне по одному.<br>П.И. «Фигуры».               |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ<br>с обручем                        | 1. Прыжки с высоты<br>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед<br>3. Ползание на ладонях и ступнях  | «Не оставайся на полу».<br>«Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо».<br>Ходьба в колонне по одному.                |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                         | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы                     | ОРУ<br>на гимнастических скамейках      | 1. Ведение мяча по прямой<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки   | «Удочка».<br>«Не попадись».(ул)            | И.М.П. «Летает — не летает».<br>Ходьба в колонне по одному. |
| <b>4</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному<br>Бег враспынную<br>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе                                      | ОРУ<br>с мячом                          | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами<br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка».<br>«Ловишки с ленточками».       | Ходьба в колонне по одному.<br>И.М.П. «Эхо».                |
| <b>Неделя</b>  | <b>Задачи</b>   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>                   |   |  | <b>Заключительная часть</b>                                 |
|  |   |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>                 |   |

| <b>НОЯБРЬ</b>                                |   |   |                                |  |   |  |
|--|---|---|--------------------------------|--|---|--|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.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<br>2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.<br>Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ<br>без<br>предметов        | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».<br><br>1.«Мяч о стенку».<br>2. «Будь ловким».   | П.И. «Догони свою пару».<br>П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?»<br>И.М.П.«Затейники».                   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.                                      | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;<br>2.Бег с перепрыгиванием через предметы  | ОРУ<br>с короткой<br>скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку<br>2.Ползание по гимнастической скамейке<br>3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах  | П.И.«Не оставайся на полу».                   | Подвижная игра «Фигуры».<br>Игра «Затейники».                        |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.<br>2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.     | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.   | ОРУ<br>с кубиками              | 1. Ведение мяча в прямом направлении<br>2. Лазанье под дугу<br>3. Равновесие<br><br>1. «Мяч водящему»  | П.И. «Перелет птиц».<br>П.И. «По местам».     | «Летает — не летает».<br>Ходьба в колонне по одному.                 |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.  | Ходьба и бег между предметами.<br>Ходьба и бег враспынную<br>Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);  | ОРУ<br>без<br>предметов        | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет<br>2.Прыжки на двух ногах через шнур<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>4.Бросание мяча о стенку | П.И. «Фигуры»<br>П.И. «Хитрая лиса».          | Ходьба в колонне по одному<br>Игра малой подвижности по выбору детей |

| Неделя                                       | Задачи   | Вводная часть  | Основная часть                           |   |  | Заключительная часть   |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения   | Подвижные игры (ПИ)  |  |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>                               |  |  |  |   |  |  |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную   | Общеразвивающие упражнения в парах       | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>4. «Пройди — не задень».<br>5. «Пас на ходу».<br>6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку                   | Подвижная игра «Хитрая лиса».<br>Подвижная игра «Совушка».                     | Ходьба в колонне по одному   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.   | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения.              | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед<br>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне<br>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях<br>4.«Пройди — не урони»<br>5.«Из кружка в кружок»<br>6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой».  | Игра малой подвижности «Эхо!».<br>Ходьба в колонне по одному           |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.  | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег враспынную; чередование ходьбы и бега.   | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3.Равновесие<br>1.«Пас на ходу».<br>2.«Кто быстрее».<br>3.«Пройди — не урони».  | Подвижная игра «Попрыгунчики -воробышки».<br>Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л</b>       | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.<br>Упражнять детей в ходьбе между  | Построение в шеренгу<br>Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу<br>Ходьба в колонне по одному за ведущим между   | Общеразвивающие упражнения               | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>3.Прыжки на двух ногах с мешочком<br>4.«Точный пас»..  | Подвижная игра «Хитрая лиса».  | Игра малой подвижности «Эхо».  |

|  |  |  |  |   |  |   |
|--|--|--|--|---|--|---|
| <b>Я</b>                                     | постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании  | постройками из снега в среднем темпе.  |  | 5.«Кто дальше бросит?»<br>6.«По дорожке проскользи».  |  |   |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>  | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>  |   |  | <b>Заключительная часть</b>   |
|  |  |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>  | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>   |   |
| <b>ЯНВАРЬ</b>                                |  |  |  |   |  |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> |  |  |  |   |  |   |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Учить подъему в гору и спуску с нее</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада.</p> <p>Построение с лыжами в шеренгу.</p> | <p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>   | <p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2.«Поймай мяч».</p> <p>3.Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p> | <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p> | <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>              |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | <p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Закреплять повороты на лыжах.</p> <p>Упражнять в равновесии.</p>        | <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>  | <p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p> <p>Упражнения на лыжах:</p> | <p>1.Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2.Равновесие</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3.Упражнение на равновесие.</p>                            | <p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Доганялки»</p>          | <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p> |

|  |   |  |  |   |   |   |
|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.<br>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»  | . Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.   | Общеразвивающие упражнения со скакалкой<br>Общеразвивающие упражнения без лыж<br>Упражнения на | 1.Ползание на четвереньках между предметами,.<br>2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы | Подвижная игра «Паук и мухи»,   | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| <b>Неделя</b>                                | <b>Задачи</b>   | <b>Вводная часть</b>   | <b>Основная часть</b>  |   |   | <b>Заключительная часть</b>             |
|  |   |  | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>  | <b>Основные движения</b>  | <b>Подвижные игры (ПИ)</b>  |   |
|  |   |  | <b>ФЕВРАЛЬ</b>   |   |   |   |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | 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, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом                        | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем   | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br>2.Броски мяча<br>3. Прыжки на двух ногах<br><br>4.«Точная подача».<br>5.«Попрыгунчики».   | Подвижная игра «Ключи».<br>Подвижная игра «Два Мороза».<br><br>Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному              |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком<br>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч<br>упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.<br>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.<br>Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке                   | Общеразвивающие упражнения с палкой  | 1, Прыжки<br>2.Переброска мячей друг другу<br>3.Лазанье пол дугу<br>4 «Гонки санок».<br>5. «Пас на клюшку».<br>6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне   | Подвижная игра «Не оставайся на земле».   | Игра «Затейники».                       |
| <b>3</b>                                     | Повторить ходьбу со сменой темпа  | Ходьба в колонне по  | Общеразвиваю   | Лазанье на гимнастическую стенку  | Подвижная   | Ходьба в колонне                        |

|  |   |   |  |   |                          |   |
|--|---|---|--|---|--------------------------|---|
| <b>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>       | <p>движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов.</p> <p>Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p> | <p>одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p>                          | щие упражнения                                       | <p>1.Равновесие — ходьба парами</p> <p>2.«Попади в круг»</p> <p>3. «Гонка санок».</p> <p>4.«Загони шайбу».</p>  | игра «Не попадись»       | по одному.<br>Игра «Карусель».                                      |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками</p> <p>Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание,</p>   | <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p> <p>Построение в две шеренги</p> <p>Ходьба по извилистой лыжне</p> | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | <p>1.Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>4.«Не попадись».</p> <p>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи» |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Неделя      | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                   |                     | Заключительная часть |
|-------------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
|             |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
| <b>МАРТ</b> |        |               |                                  |                   |                     |                      |

|  |  |   |  |  |  |   |
|--|--|---|--|--|--|---|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.              | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную<br><br>Игровое упражнение «Бегуны».                               | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие<br>2. Прыжки<br>3. Эстафета с мячом<br><br>Игровые упражнения<br>1. Игра «Лягушки в болоте»<br>2.«Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».                | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.     |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.  | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игра с бегом «Мы — веселые ребята»                   | Общеразвивающие упражнения с флажками    | 1.Прыжки<br>2.Перебрасывание мяча через сетку<br>3.Ползание под шнур<br>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».                    | Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»     | Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»        |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»                       | Общеразвивающие упражнения с палкой      | 1.Метание мешочков<br>2.Ползание<br>3.Равновесие<br>1.«Пас ногой»<br>2.«Ловкие зайчата»  | Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Эхо».                 |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.  | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения               | 1.Лазанье на гимнастическую стенку<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»                | Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»                | Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки». |

| <b>Неделя</b> | <b>Задачи</b> | <b>Вводная часть</b> | <b>Основная часть</b>                   |                          |                            | <b>Заключительная часть</b> |
|---------------|---------------|----------------------|---|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|               |               |                      | <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b> | <b>Основные движения</b> | <b>Подвижные игры (ПИ)</b> |                             |
|               |               |                      |   |                          |                            |                             |

**АПРЕЛЬ**

|  |   |  |  |   |   |  |
|--|---|--|--|---|---|--|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.  | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»   | Общеразвивающие упражнения с малым мячом               | Равновесие<br>Прыжки на двух ногах<br>Переброска мячей в шеренгах<br>1. «Перешагни — не задень».<br>2. «С кочки на кочку»   | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».               | Ходьба в колонне по одному<br>Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.                          | Ходьба и бег в колонне по одному<br>Ходьба и бег врассыпную.<br>«Слушай сигнал».   | Общеразвивающие упражнения с обручем.                  | Прыжки в длину с разбега.<br>Броски мяча друг другу в парах.<br>Ползание на четвереньках<br>«Пас ногой».<br>«Пингвины».   | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки»                          | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.<br>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.<br>«Перебежки» | Общеразвивающие упражнения                             | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове<br>4. Прыжки на двух ногах<br>1. «Пройди — не задень».<br>2. «Кто дальше прыгнет».<br>3. «Пас ногой».<br>4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.<br>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  | Игровое задание «По местам»<br>Игровое задание «По местам»   | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах.<br>2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Равновесие<br>1. Бросание мяча в шеренгах.<br>2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Равновесие  | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой».       | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |

| Неделя     | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                   |                     | Заключительная часть |
|------------|--------|---------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
|            |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
| <b>МАЙ</b> |        |               |                                  |                   |                     |                      |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <b>1</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | 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. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.  | Общеразвивающие упражнения с обручем                 | 1. Равновесие<br>2. Прыжки с ноги на ногу<br>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока<br>4. «Пас на ходу».<br>5. «Брось — поймай».<br>6. «Прыжки через короткую скакалку»     | Подвижная игра «Совушка».   | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.                     |
| <b>2</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом<br>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.   | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом<br>3. Пролезание в обруч прямо и боком<br>4. «Ловкие прыгуны».<br>5. «Проведи мяч»<br>6. «Пас друг другу» | Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».                               | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.             |
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками  | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения                           | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Равновесие<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.              | Подвижная игра «Воробьи и кошка»<br><br>Подвижная игра «Горелки».         | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба в колонне по одному.                            |
| <b>4</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | 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. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом;  | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег врассыпную.   | Общеразвивающие упражнения с палками                 | 1. Лазанье по гимнастической<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на двух ногах между кеглями<br>«Кто быстрее».<br>«Пас ногой».<br>«Кто выше прыгнет».  | Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей. |

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ДОСУГОВ**

|                 | <b>МЛАДШАЯ ГРУППА</b>  | <b>СРЕДНЯЯ ГРУППА</b>  | <b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>   | <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА</b>  |
|-----------------|--|--|---|---|
| <b>Сентябрь</b> | <p><b>«Теремок»</b><br/>Цель: Формирование интереса к сказкам, создание радостного настроения.</p>   | <p><b>«Не зевай, урожай собирай»</b><br/>Цель: развивать двигательную активность детей, их физические качества;<br/>закреплять умение играть в знакомые подвижные игры, а также воспитывать у детей чуткое отношение к окружающим, поддерживать радостное чувство от совместных мероприятий.</p> | <p><b>«Пропащие слова»</b><br/>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p> | <p><b>«Спортландия»</b><br/>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость.</p> |
| <b>Октябрь</b>  | <p><b>«Веселое путешествие»</b><br/>Цель: формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> | <p><b>«Азбука здоровья»</b><br/>Цель: воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении.</p>  | <p><b>«Быть здоровым здорово»</b><br/>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться змейкой; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>   | <p><b>Малые олимпийские игры «Жёлтая олимпиада»</b><br/>Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>   |
|                 |  | <p><b>Путешествие-экскурсия «Осень в гости к нам пришла»</b> Цель: доставить детям радость, удовольствие от спортивного мероприятия и тем самым формировать ценностное отношение к сохранению здоровья.</p>  | <p><b>«День казачьей воинской славы»</b><br/>Цель: привитие у детей интереса к истории и культуре родного края ( казаков), уважения и бережного отношения к семейным ценностям.</p>   |   |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>Ноябрь</b>   | <p><b>«Много мячиков у нас»</b><br/>Цель: закреплять умения детей действовать по сигналу, упражнять в передаче и прокатывании мяча, получать удовольствие от занятий физкультурой.</p>  | <p><b>«В гостях у сказки»</b><br/>по мотивам произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей»<br/>Цель: развивать основные физические качества детей (скорость, координацию движений, ловкость, выносливость)</p> | <p><b>«Волшебное превращение»</b><br/>Цель: вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.</p> <p><b>Спортивный досуг «Путешествие в мир пожарной безопасности»</b><br/>Цель: формирование основ безопасного поведения детей в природе, на улице.</p> | <p><b>«Веселые старты»</b><br/>Цель: способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности.</p> |
| <b>Декабрь</b>  | <p><b>«Загадочный лес»</b><br/>Цель: продолжать знакомить детей с природными явлениями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.<br/>Доставить детям радость.</p> | <p><b>«Новогодние сюрпризы»</b><br/>Цель: создать положительный эмоциональный настрой; развивать двигательную активность; создавать у детей представление о здоровом образе жизни.</p>                                      | <p><b>«Что нам нравится зимой»</b><br/>Цель: формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.</p>  | <p><b>«Спортивный город»</b><br/>Цель: создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность.</p>   |
| <p><b>Неделя «Зимние игры-забавы»</b> Цель: организовать интересную, разнообразную деятельность детей на прогулке в зимнее время.</p> |   |   |  |  |

|         |  |   |  |   |
|---------|--|---|--|---|
| Январь  | <p><b>«Медведь встречает Новый год»</b><br/>Цель: Закреплять знания детей о сезонных признаков, закреплять и обобщать пройденны материал. доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечений.</p>  | <p><b>«Снеговик нас ждет на праздник»</b><br/>Цель: укрепление здоровья детей, совершенствование физических качеств.</p>  | <p><b>«Нам болезни не страшны»</b><br/>Цель : укреплять доброжелательное сотрудничество между педагогами и родителями<br/>Учить родителей совместным с детьми играм<br/>Закреплять навыки катания на санках, лыжах<br/>Создать у всех участников положительный эмоциональный настрой</p> | <p><b>Малые олимпийские игры «Белая олимпиада»</b><br/>Цель: приобщить детей к традициям большого спорта;<br/>продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников;<br/>развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость;<br/>воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах</p> |
|         | <p><b>Спортивное развлечение «Путешествие за снежинкой»</b><br/>Цель: развитие познавательной активности детей через игровую деятельность.</p>   |   |  |   |
| Февраль | <p><b>«Царство снежинок»</b><br/>Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы и бега; продолжать обучать детей метанию, ползанию на четвереньках; развивать активность и творческое воображение в процессе двигательной активности; формировать умение у детей взаимодействовать со взрослыми:</p> | <p><b>«Хочется мальчишкам в армии служить!»</b><br/>Цель: создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p> | <p><b>«Сильным, ловким вырастай» (ко Дню защитника Отечества)</b><br/>Цель: упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.</p>        |   |
| Март    | <p><b>«Игры с Петрушкой»</b><br/>Цель: развивать двигательную активность детей, упражнять детей в ходьбе и беге;</p>   | <p><b>«Матрешки»</b><br/>Цель: вызывать интерес детей к занятиям физкультурой, способствовать укреплению здоровья</p>   | <p><b>«Цветик-семицветик»</b><br/>Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость.</p>                              | <p><b>«Весенний стадион»</b><br/>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость.</p>   |

|               |   |   |  |   |
|---------------|---|---|--|---|
|               |   |   | <b>Спортивно-экологический досуг «Эколята-Дошколята»</b> Цель: повышение экологической культуры детей, воспитание культуры поведения в природе.  |   |
| <b>Апрель</b> | <b>«На птичьем дворе»</b><br>Цель: в игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.  | <b>«Дед Мазай и зайки»</b><br>Цель: воспитывать желание помогать беззащитным. Создавать атмосферу дружбы, доставить детям удовольствие от возможности общаться друг с другом в совместных подвижных играх.                                    | <b>«К нам возвращаются птицы»</b><br>Цель: развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости. | <b>Малые олимпийские игры «Зеленая олимпиада»</b><br>Цель: прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу.<br><b>Спортивно – патриотическая игра «Зарничка»</b><br>Цель: формирование интереса к здоровому образу жизни, развитие физической подготовки и патриотическое воспитание детей. Воспитывать любовь и уважение к защитникам Родины на основе ярких впечатлений, конкретных исторических фактов, доступных детям. |
|               | <b>Спортивное развлечение «День Здоровья»</b> Цель: создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей. |   |  |   |
| <b>Май</b>    | <b>«Веселый клоун»</b><br>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве.  | <b>«Волк и козлята»</b><br>Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость | <b>«Смелые солдаты»</b><br>Цель: совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости.   | <b>В рамках Дня семьи спортивный досуг «Папа, мама, я- спортивная семья!»</b> Цель: пропаганда здорового образа жизни, приобщение семьи к физкультуре и спорту, создание праздничного настроения у детей и их родителей.  |

## Перспективный план по работе с родителями

### 2 младшая группа

Консультации с использованием интернет ресурсов: WhatsApp группы для родителей, официальный сайт ДОУ в разделе «Работа с родителями» инструктора по физической культуре

| Месяц           | 1 неделя   | 2 неделя  | 3 неделя   | 4 неделя  |
|-----------------|--|---|--|---|
| <b>Сентябрь</b> | Консультация:<br>Здоровье детей в наших руках.   | Памятка:<br>«Гигиенический уход за ребенком – дошкольником»                           | Памятка:<br>«Маленькие детки – маленькие бедки»                            | Консультация:<br>Правильная одежда и обувь для дошкольников.                          |
| <b>Октябрь</b>  | Консультация:<br>Игры и упражнения для правильной осанки.  | Памятка:<br>«Зависимость слойности одежды от температуры воздуха на улице и в группе» | Консультация:<br>Физическая культура вашего малыша.                        | Консультация:<br>«Влияние питания на рост и развитие организма»                       |
| <b>Ноябрь</b>   | Консультация:<br>Формирование правильной осанки у детей.   | Памятка:<br>Как избежать простуды и инфекции.   | Памятка:<br>«Закаливание детей»  | Консультация:<br>На зарядку вместе с мамой.   |
| <b>Декабрь</b>  | Консультация:<br>«Создание условий, необходимых для формирования правильной осанки»  | Консультация:<br>Комплекс упражнений для правильной осанки у малышей.                 | Памятка:<br>Скалиоз- меры его профилактики.                                | Памятка:<br>Катание с горки.  |
| <b>Январь</b>   |  | Консультация:<br>«Влияние действий с мячом на развитие координации движений»          | Консультация:<br>Одежда для прогулок.                                      | Памятка:<br>Роль семьи в физическом воспитании ребенка.                               |
| <b>Февраль</b>  | Консультация:<br>«Влияние пальчиковой гимнастики на развитие звуковой культуры речи у детей»                               | Памятка:<br>Малышу необходим массаж.  | Консультация:<br>Живые витамины.   | Памятка:<br>Игры зимой.   |
| <b>Март</b>     | Памятка:<br>«Плоскостопие и его предупреждение»  | Консультация:<br>Комплексы упражнений по предупреждению плоскостопия                  | Консультация:<br>Правильная осанка ребенка.                                | Памятка:<br>Зачем заниматься физкультурой.  |
| <b>Апрель</b>   | Консультация:<br>«Двигательный режим в течение дня детей младшего дошкольного возраста, влияние его на состояние здоровья» | Консультация:<br>«Особенности функционирования органов зрения у детей»                | Памятка:<br>«Примерный режим двигательной активности детей в выходные дни» | Памятка:<br>Дыхательные игры и упражнения.  |
| <b>Май</b>      | Консультация:<br>Массаж и упражнения для детской стопы.  | Консультация:<br>На зарядку становись -формируем привычку.                            | Памятка:<br>Дыши правильно.  | Памятка:<br>«Зависимость слойности одежды от температуры воздуха на улице и в группе» |

## Перспективный план по работе с родителями

### Средняя группа

Консультации с использованием интернет ресурсов: WhatsApp группы для родителей, официальный сайт ДОУ в разделе «Работа с родителями» инструктора по физической культуре

| Месяц           | 1 неделя  | 2 неделя  | 3 неделя   | 4 неделя  |
|-----------------|---|---|--|---|
| <b>Сентябрь</b> | Консультация :<br>Растим детей здоровыми.                         | Памятка:<br>Плоскостопие у ребенка – что нужно знать родителям.                           | Памятка :<br>Спортивная форма для занятия физкультурой.                                      | Консультация:<br>С чего начинается физическое развитие ребенка.           |
| <b>Октябрь</b>  | Консультация:<br>Начальное ознакомление детей со спортом.         | Памятка:<br>Зарядка без забот.  | Памятка: Пальчиковая гимнастика  | Консультация:<br>Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой.      |
| <b>Ноябрь</b>   | Консультация:<br>«Правильное питание залог здоровья у ребенка»    | Беседа:<br>«Использование подвижных игр»  | Практикумы:<br>Как предупредить респираторные заболевания детей.                             | Рекомендации для родителей:<br>«Плоскостопие – болезнь цивилизации»       |
| <b>Декабрь</b>  | Консультация:<br>«Влияние двигательного режима на здоровье детей» | Консультация:<br>«Причины возникновения плоскостопия»                                     | Консультация:<br>«Двигательная активность детей в зимний период времени»                     | Консультация:<br>«Влияние различных факторов на формирование осанки детей |
| <b>Январь</b>   |   | Памятка :<br>«Зарядка – это весело»   | Консультация:<br>«Формирование правильной осанки»  | Консультация:<br>«Подвижные игры на свежем воздухе зимой»                 |
| <b>Февраль</b>  | Консультация:<br>«Чем можно заниматься на прогулке зимой»         | Консультация:<br>«Варианты использования снежных построек для физического развития»       | Консультация:<br>«Предупреждение детского травматизма зимой»                                 | Беседа:<br>«Спортивный уголок дома»                                       |
| <b>Март</b>     | Консультация:<br>«Как сохранить осанку»                           | Памятка:<br>«Прогулки с детьми в выходные дни»  | Консультация:<br>«Влияние игр с мячами на развитие мелкой мускулатуры рук»                   | Беседа:<br>«Закаливание ребенка весной»                                   |
| <b>Апрель</b>   | Консультация:<br>«Развивающие игры для детей»                     | Беседа:<br>«Роль родителей в укреплении здоровья детей»                                   | Памятка: «Комплексы упражнений при заболеваниях сердечно - сосудистой и дыхательной системы» | Консультация:<br>«Одежда детей в теплое время года»                       |
| <b>Май</b>      | Памятка:<br>«Подвижные игры дома и во дворе»                      | Консультация:<br>«Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей» | Консультация:<br>«Дыши правильно»  | беседа:<br>«Босиком за здоровьем»   |

## Перспективный план по работе с родителями

### Старшая группа

Консультации с использованием интернет ресурсов: WhatsApp группы для родителей, официальный сайт ДОУ в разделе «Работа с родителями» инструктора по физической культуре.

| Месяц           | 1 неделя  | 2 неделя   | 3 неделя  | 4 неделя   |
|-----------------|---|--|---|--|
| <b>Сентябрь</b> | Памятка:<br>«Ознакомить родителей с упражнениями пальчиковой гимнастики»                  | Консультация:<br>«Развитие у детей координации движения»               | Консультация:<br>«Обеспечение температурного комфорта»  | Консультация:<br>«Ознакомление с подвижными играми и упражнениями, которые можно использовать в домашних условиях» |
| <b>Октябрь</b>  | Консультации:<br>«Как заинтересовать ребенка занятиям физической культурой»               | Анкетирование:<br>«Любит ли ваш ребенок интенсивное движение»          | Консультация:<br>«Физическое воспитание ребенка в семье»  | Памятка:<br>«Советы родителям по правильному питанию детей»  |
| <b>Ноябрь</b>   | Консультация:<br>«Значимость уровня развития мелкой моторики руки, для овладения письмом» | Беседа:<br>«Профилактика плоскостопия»                                 | Памятка:<br>«Значимость пропорционального развития различных групп мышц для формирования правильной осанки» | Консультация:<br>«Профилактика плоскостопия у детей»   |
| <b>Декабрь</b>  | Памятка:<br>«Влияние правильного выполнения бега и прыжков на сохранение здоровья»        | Консультация:<br>«Использование точечного массажа в домашних условиях» | Консультация:<br>«Чтобы зимние прогулки были радостью»  | Памятка:<br>«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»   |
| <b>Январь</b>   |   | Памятка:<br>«Необыкновенные зимние прогулки и игры зимой»              | Консультации:<br>«Двигательный режим для дошкольников и его значение в укреплении здоровья».                | Консультация:<br>«Развитие у детей гибкости и равновесия».   |
| <b>Февраль</b>  | Памятка:<br>«Детский травматизм и его предупреждение».                                    | Беседа:<br>О правильной осанке.  | Консультация:<br>«Закаливание детей»  | Консультация:<br>«Растим здорового ребенка»  |
| <b>Март</b>     | Консультация:<br>«Как разнообразить физическую активность ребенка»                        | Памятка:<br>«Быть в движении, значит быть здоровым»                    | Консультация:<br>«Поведение детей в экстремальных условиях»   | Памятка:<br>«Движения и здоровье»  |
| <b>Апрель</b>   | Консультация:<br>«Красивая осанка, здоровый ребенок»                                      | Памятка:<br>«Развитие у детей быстроты и ловкости»                     | Памятка:<br>«Развитие у детей выносливости и силы»  | Консультация:<br>«Как выбрать для ребенка спортивную секцию»   |
| <b>Май</b>      | Памятка: «Значение игр с мячами в подготовке детей к школе»                               | Консультация :<br>«Советы родителям по закаливанию ребенка»            | Памятка :<br>«Упражнения для глаз»  | Консультация:<br>«Босиком за здоровьем».   |

## Перспективный план по работе с родителями

### Подготовительная к школе группа

Консультации с использованием интернет ресурсов: WhatsApp группы для родителей, официальный сайт ДОУ в разделе «Работа с родителями» инструктора по физической культуре.

| Месяц           | 1 неделя   | 2 неделя   | 3 неделя   | 4 неделя  |
|-----------------|--|--|--|---|
| <b>Сентябрь</b> | Консультация:<br>«Спортивная форма для занятия физкультурой»   | Консультация:<br>«Особенности температурного комфорта»   | Консультация:<br>«Физическое развитие детей в домашних условиях»   | Консультация:<br>«Занятия физической культурой и ваш ребенок»   |
| <b>Октябрь</b>  | Консультация:<br>«О влиянии двигательной активности на интеллект ребенка»  | Консультация:<br>«Формирования правильной осанки для дальнейшего обучения в школе»                     | Консультация:<br>«Можно ли бегать при плоскостопии»  | Памятка:<br>«Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия» |
| <b>Ноябрь</b>   | Консультация:<br>«Значимость уровня развития мелкой моторики руки, для овладения письмом»                                    | Консультация:<br>«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни» | Консультация:<br>«Двигательная активность и состояние здоровья дошкольников»   | Памятка:<br>«Упражнения для развития гибкости и ловкости»       |
| <b>Декабрь</b>  | Консультация:<br>«Использование подвижных игр в физическом воспитании детей»   | Консультация:<br>«Как помочь ребенку овладеть мышечной силой»  | Памятка:<br>«Чтобы зимние прогулки были радостью»  | Беседа:<br>«Разговор о правильном питании»                      |
| <b>Январь</b>   |  | Консультация:<br>«Ознакомление уровня развития мелкой моторики рук для овладения письмом»              | Консультация:<br>«Двигательный режим для ребенка подготовительной к школе группы и его значение в укреплении здоровья» | Памятка:<br>«Двигательная активность детей и плоскостопие»      |
| <b>Февраль</b>  | Консультация:<br>«Здоровая семья – здоровый ребенок»   | Консультация:<br>«10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей»                       | Памятка:<br>«Предупреждение детского травматизма зимой».   | Консультация:<br>«Закаливание детей»                            |
| <b>Март</b>     | Консультация:<br>«Значимость утренней гимнастики и самостоятельного выполнения её детьми в домашних условиях в выходные дни» | Памятка:<br>«Закаливание ребенка Весной»   | Памятка:<br>«Одежда детей в теплое время года»   | Консультация:<br>«Дыхательная гимнастика и её значение»         |
| <b>Апрель</b>   | Беседа:<br>«Физическое воспитание ребенка в семье»   | Консультация:<br>«Его величество мяч»  | Памятка:<br>«Как предупредить респираторные заболевания детей»   | Консультация:<br>«Совместные занятия спортом детей и родителей» |
| <b>Май</b>      | Памятка:<br>«Упражнения для глаз»  | Консультация:<br>«Развитие у детей координации движения»   | Памятка:<br>«Контроль за осанкой»  | Консультация:<br>«Босиком за здоровьем»                         |

## Раздел 3

### 3.1 Учебно – методическое обеспечение

1. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева, «Программа «Разговор о здоровье и правильном питании», Nestlé, 2013
2. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», М.: Мозаика-Синтез, 2010;
3. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2-7 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
4. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду», Мозаика-Синтез, 2010;
5. Э.Я. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр» М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010г.;
6. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, 3-4 года», Мозаика-Синтез, 2020-21;
7. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, 4-5 лет года», Мозаика-Синтез, 2020-21;
8. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, 5-6 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
9. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду, 6-7 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
- 10.С.Ю. Федорова, Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. ФГОС, Изд. Мозаика-синтез, 2020-21
- 11.Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
- 12.Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-4 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
- 13.Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 4-5 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
- 14.Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-6 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
- 15.Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 6-7 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;
- 16.Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-4 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: Мозаика – Синтез, 2020-21.
- 17.Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 4-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: Мозаика – Синтез, 2020-21.
- 18.Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 5-6 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: Мозаика – Синтез, 2020-21.
- 19.Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 6-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»: Мозаика – Синтез, 2020-21
- 20.С.Н. Теплюк «Занятия на прогулке с малышами» Москва 2005-2010г. Мозаика-Синтез
- 21.М.Ю. Катушкина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет»,

Сфера, 2004;

22.М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет», Мозаика-Синтез, 2020-21;

**Наглядно – дидактические пособия:**

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Физкультура – залог здоровья»; «Утренняя зарядка»; «Азбука здоровья»; «Нормы ГТО»; «Каждый день зарядку делай, будешь умным, будешь смелым».