Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23 станицы Казанской
муниципального образования
Кавказский район

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ д/с-о/в №23
Н.И.Белкина
Приказ № 84 от «30» 08 2021 г.

Белкина Наталья Игоревна

Подписан: Белкина Наталья Игоревна
DN: ИНН=233203379257, СНИЛС=03040278093, E=mbdou_ds23kvz@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=ст.Казанская, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 23 СТАНИЦЫ КАЗАНСКАЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН, G=Наталья Игоревна, SN=Белкина, CN=Белкина Наталья Игоревна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.02 08:32:53+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ "ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ"

для детей 3-7 лет

на 2021-2022 учебный год

Разработано инструктором
по физической культуре
О.В.Коробко
МБДОУ д/с-о/в №23

ст.Казанская 2021 г.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка……....…...3

1.2. Цели и задачи реализации Программы…….....4

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы……....5

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3 – 7 лет…….....8 -13

1.5. Характерные особенности развития детей с ТНР старшей группы.....14-15

1.6. Характерные особенности развития детей с ТНР подготовительной группы 16-17

1.7. Планируемые результаты освоения Программы……..18-20

2. Содержательный раздел

2.1.Связь с другими образовательными областями 21

2.2. Формы, способы и методы организации реализации Программы …...22 –26

2.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 27-38

* Младшая группа;
* Средняя группа;
* Старшая группа;
* Подготовительная группа.

2.4. Алгоритм физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.....39

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников …….....40

2.6. Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников 41-42

2.7. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.....43-46

3. Организационный раздел

3.1. Режим двигательной активности в МБДОУ д/с-о/в №23.....47

3.2. Программно-методическое обеспечение.....49

* План совместных мероприятий совместно с музыкальным руководителем;
* Расписание Утренней гимнастики;
* Расписание занятий инструктора по физической культуре ;
* График работы инструктора по физической культуре ;
* Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре ;
* План спортивных досугов и развлечений;
* План взаимодействия с родителями;
* Перспективное планирование .

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОО, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой и др. Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

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

Целями программы являются:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- разностороннее и гармоничное развитие ребёнка;
- обеспечение его полноценного здоровья;
- разнообразное развитие движений и физических качеств;
- формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний;
- подготовка к жизни в современном обществе.

Задачи реализации программы:

- содействовать полноценному физическому развитию;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности;
- укреплять здоровье детей;
- развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие);
- развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки , метание, лазание);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

- *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный

общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:
   - имитация (подражание);
   - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

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

2. К *словесным методам* относятся:

- название инструктором по физической культуре упражнений;
- описания, объяснения, комментирование хода их выполнения;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести:

- выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение);
- повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков,

физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3-7 лет.

Ушинский К. Д. Сочинения, т. 8. М., Изд – во АПН РСФСР, 1950, с. 23.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно – двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Большое значение для физического развития ребенка имеет опорно – двигательный аппарат. Он состоит из костей, связок и мышц. От правильного и своевременного его развития зависит успешное овладение разнообразными движениями.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям, например при неправильном положении тела во время сидения за столом, если мебель не соответствует росту ребенка.

Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазании, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы – сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе.

Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении).

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей в этом возрасте является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей.

Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых.

Частота дыхания за минуту

(количество раз)

3 года	**4 года**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
30—20	30—20	30—20	25—20	20—18

У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ. Повышенная потребность детского организма в кислороде при физической нагрузке удовлетворяется в основном за счет частоты дыхания и в меньшей мере — изменения его глубины.

С трехлетнего возраста ребенка следует приучать дышать через нос. При таком дыхании воздух, прежде чем попасть в легкие, проходит через узкие носовые ходы, где очищается от пыли, микробов, а также согревается и увлажняется. Этого не происходит при дыхании через рот.

Учитывая особенности дыхательной системы дошкольников, необходимо, чтобы они как можно больше находились на свежем воздухе. Полезны также

упражнения, способствующие развитию дыхательного аппарата: ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах и коньках, плавание и др.

Сердечно – сосудистая система. Сердечно – сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов.

В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд.в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 уд.в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

С целью контроля за физической нагрузкой во время гимнастических упражнений, подвижных игр, упражнений спортивного характера необходимо периодически фиксировать частоту сердечных сокращений сразу же после выполнения двигательных действий. Для этого на лучевую артерию (верхняя часть кисти) накладывают пальцы и по колебаниям ее стенки подсчитывают пульс в течение 10 с (время фиксируется по секундной стрелке часов). Затем полученную цифру умножают на 6 и узнают количество сокращений сердца за 1 мин.

Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150—180% по сравнению с исходными данными. В том случае, когда показатели пульса выше указанной нормы, физическую нагрузку следует снизить (уменьшить количество повторений упражнений, продолжительность подвижных игр и т. п.).

Артериальное давление у детей до 7 лет почти не изменяется: в 3—4 года оно составляет 96/58 мм рт. ст. в 5—6 лет — 98/60 мм рт. ст.

Сердце у дошкольников очень возбудимо. С одной стороны, оно обладает способностью быстро приспосабливаться к физической нагрузке и восстанавливать свою работоспособность, с другой — деятельность его неустойчива. Под влиянием многих незначительных причин ритм сердечных сокращений может нарушаться (резкие колебания пульса, понижение кровяного давления). Под влиянием различных эмоций (положительных и отрицательных) изменяются тонус сосудов, артериальное давление, частота и сила сердечных сокращений. Все это объясняется несовершенством регуляторного аппарата, несформированным механизмом условно - рефлекторных влияний на сердечно – сосудистую систему.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердца и привести к нарушению сердечной деятельности. Поэтому необходимо соблюдать большую осторожность при дозировании физической нагрузки на организм ребенка. Систематические занятия физическими упражнениями, правильно организованные и проведенные подвижные игры, посильная физическая нагрузка способствуют тренировке сердечно – сосудистой системы и укрепляют её.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг – высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И.П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность.

Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс – ответная реакция на раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции – так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает

благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлением детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируется обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Возрастные особенности детей 5 -6 лет

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Возрастные особенности детей 6 - 7 лет

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности. В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

1.5. Характерные особенности развития детей с ТНР старшей группы.

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует

существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

1.5. Характерные особенности развития детей с ТНР подготовительной группы.

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико – грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи.

При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех – и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

1.7. Планируемые результаты освоения Программы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
6. 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 левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. 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.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземлятся, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п.при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.

8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 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 не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Кататься на самокате.
9. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.
10. Самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
11. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
12. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол).
13. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	*Безопасность:* формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. *Социализация:* формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. *Развитие речи:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. *Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой. *Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	*Музыка:* развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.

	Художественное творчество: использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевое развитие	*Чтение художественной литературы:* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

2.2. Формы, способы, методы организации реализации Программы

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и

гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	**Традиционный тип**	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	**Смешанного характера**	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	**Вариативного**	Формирование	На знакомом материале, но

	характера	двигательного воображения	с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	**Занятие тренировочного типа**	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5	**Игровое занятие**	Направлено на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6	**Сюжетно-игровое занятие**	Направлено на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7	**Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов**	Направлено на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
8	**Занятия ритмической гимнастикой**	Направлено на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений.

		ребенка.	Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
9	**Занятие по интересам**	Направлено на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
10	**Тематическое занятие**	Направлено на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
11	**Занятие комплексного характера**	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
12	**Контрольно-проверочное занятие**	Направлено на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год.

			Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
13	**Занятие «Забочусь о своем здоровье»**	Направлено на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получения представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
14	**Занятие - соревнование**	Направлено на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

2.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Младшая группа.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур(линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и

разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед ив стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом.«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Средняя группа

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см,

высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), **с** поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим ша**гом.** Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа

Основные движения

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

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание

в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать

согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с

различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м.Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй»

и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении.

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

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полу уклона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.8.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

2.4. Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

1. Анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;
2. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витаминно-, терапии и т.п.);
5. Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
9. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма витаминизированные напитки, кислородный коктейль.
10. Информация в родительских уголках.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников (младшего дошкольного возраста)

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

2.6. Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

- от 3 до 4 лет

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

- от 4 до 5 лет

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

1.Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

2.Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

3.Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

- от 5 до 6 лет

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

1.Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

- от 6 до 7 лет

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

2.7.Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада.

Взаимодействие с медицинским персоналом

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

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

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья (паспорт здоровья), физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или мед. отвода для детей перенесших заболевания.
- 2 раза в год **осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ,** привлекаем медиков и воспитателей к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомлю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. Д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

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

что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание,

равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим двигательной активности в МБДОУд/с-о/в № 23

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года/ длит.по времени	**3-4 года/ длит.по времени**	**4-5года/ длит.по времени**	**5-6 лет/ длит.по времени**	**6-7 лет/ длит.по времени**
Физкультурные занятия	*В помещении*	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	*Утренняя гимнастика*	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	*Физкультур-ный досуг*	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40

	Физ-культур-ный празд-ник	-	-	2 раза в год До 45 минут	2 раза в год До 60 минут	2 раза в год До 60 минут
	"День Здоро-вья"	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использо-вание физкультурного и спортивно-игрового оборудо-вания	Ежедневно (под руковод-ством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятель-ные подвиж-ные и спортив-ные игры	Ежедневно (под руковод-ством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Программно-методическое обеспечение.

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Основная образовательная программа дошкольного образования. От рождения до школы . Мозаика-Синтез, Москва, 2019
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2017.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2017.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2017.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2017.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2017.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Средняя группа

Сентябрь

№ п/п	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Основные движения	Подвижные игры		
			3-4 минуты	12-15 минут			2-3 минуты	
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег колонной по одному. Перестроение в три колонны.	Без предметов	Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). И.п. – руки на поясе. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Л.И.Пензулаева, стр.19
2		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег колонной по одному. Перестроение в три колонны.	Без предметов	Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). После ходьбы бег между линиями. Прыжки на двух ногой, продвигаясь вперед до кубика.	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Л.И.Пензулаева, стр.20

3		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	---	«Не пропусти мяч». И.п. – ноги врозь. По сигналу каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает обратно. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (40 – 50 см один от другого).	«Автомобили»	Игра «Найдем воробышка»	Л.И.Пензулаева, стр.21
4		Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу. После ходьбы переход на бег. Перестроение в три колонны.	С флажками	Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). способ стойка на коленях, сидя на пятках.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.22
5		Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу. После ходьбы переход на бег. Перестроение в три колонны.	С флажками	Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и и.п.). Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.23
6		Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу; бег между предметами, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5м одна от другой, бег врассыпную.	---	«Прокати обруч» - левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он плавно покатился. «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах по дорожке, выложенной из шнуров (ширина 25 см).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.23
7		Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	С мячом	Прокатывание мяча друг другу двумя руками из и.п. – стоя на коленях. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от пола 50 см).	«Огуречик, огуречик…»	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различным положением рук.	Л.И.Пензулаева, стр.24

8		Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	С мячом	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу поточным способом. Прыжки на двух ногах между кубиками (расстояние 0,5м).	«Огуречик, огуречик…»	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с различным положением рук.	Л.И.Пензулаева, стр.26
9		Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег в чередовании.	--	«Мяч через сетку» (высота поднятой руки ребенка) – перебрасывание мячей через сетку двумя руками из-за головы. «Кто быстрее добежит до кубика» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика. «Подбрось-поймай» - броски мяча вверх и ловля двумя руками.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.26
10		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьба по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки!» - остановиться и сказать «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Построение в три колонны.	С малыми обручами	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?»	Л.И.Пензулаева, стр.26
11		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьба по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки!» - остановиться и сказать «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Построение в три колонны.	С малыми обручами	Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе. Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени (расстояние между дугами 1м). Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?»	Л.И.Пензулаева, стр.28

12		Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см)	--	«Перебрось-поймай» - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстояние 1,5 м (способом – двумя руками снизу). «Успей поймать». Перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см).	«Огуречик, огуречик…»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.29
ОКТЯБРЬ								
13		Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу в перешагивании через шнуры (расстояние между шнурами – 40 см). Затем перешагивание проводится в беге.	С косичкой	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца, сойти не спрыгивая. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (расстояние 3 м)	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом»	Л.И.Пензулаева, стр.30
14		Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу в перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами – 40 см). Затем перешагивание проводится в беге.	С косичкой	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом»	Л.И.Пензулаева, стр.32
15		Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см). Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.	--	«Мяч через сетку» - одна шеренга перебрасывает мячи через сетку, другая ловит после отскока от земли. И наоборот. «Кто быстрее доберется до кегли» - прыжки на двух ногах (эстафета)	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.32

16		Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Без предметов	Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу.	«Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	Л.И.Пензулаева, стр.33
17		Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Без предметов	Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком».	«Автомобили»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	Л.И.Пензулаева, стр.34
18		Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	--	«Подбрось-поймай» - броски мяча вверх и ловля двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол. «Кто быстрее» (эстафета) – бег с мячом в руках.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.34

19		Повторить ходьбу в колонне по одному, развивая 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 перешагивание м через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег врассыпную по всему залу. Ходьба и бег чередуются построение в круг.	С мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Л.И.Пензулаева, стр.35
20		Повторить ходьбу в колонне по одному, развивая 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 перешагивание м через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег врассыпную по всему залу. Ходьба и бег чередуются построение в круг.	С мячом	Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками вверх.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Л.И.Пензулаева, стр.35
21		Упражнять детей в ходьбе между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	¦	«Прокати – не урони» - прокатывание обруча друг другу. «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах по дорожке из шнуров (ширина 20 см)	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	Л.И.Пензулаева, стр.36

22		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах между набивными мячами положенными в две линии.	«Кот и мыши»	Игра «Угадай, кто позвал?»	Л.И.Пензулаева, стр.36
23		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, поднять мяч вверх, опустить. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.	«Кот и мыши»	Игра «Угадай, кто позвал?»	Л.И.Пензулаева, стр.37
24		Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе; бег врассыпную.	---	«Подбрось – поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. «Мяч в корзину» - бросание мяча в корзину одной рукой снизу.	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.38
НОЯБРЬ								
25		Упражнять 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 предметами, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задеть друг друга и кубики. Построение около кубиков.	С кубиком	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И.Пензулаева, стр.39

26		Упражнять 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 предметами, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задеть друг друга и кубики. Построение около кубиков.	С кубиком	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнуры. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками по 5-6 раз подряд.	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И.Пензулаева, стр.40
27		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направлении движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами, поставленными в один ряд.	---	«Не попадись».На площадке круг и в нем двое водящих. Остальные прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, которого осалили выбывает из игры. «Поймай мяч». Бросание мяча из – за головы о пол между шеренгами.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.40
28		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. Ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег на носках, переход на обычную ходьбу.	Без предметов	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Прокатывание мячей друг другу из и.п. – стойка на коленях.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре.	Л.И.Пензулаева, стр.41
29		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. Ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег на носках, переход на обычную ходьбу.	Без предметов	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах двумя руками снизу.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре.	Л.И.Пензулаева, стр.42

30		Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	--	«Не – попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. «Догони мяч». Прокатывание энергичными движениями рук мяча в прямом направлении.	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.43
31		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить лазание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменение направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	С мячом	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.43
32		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить лазание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменение направления; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	С мячом	Броски мяча о землю одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.44
33		Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию, ходьба и бег врассыпную.	--	«Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке, стараясь не задеть их. «Передай мяч» - эстафета. Дети строятся в два круга, в центре ведущий. Он предает мяч товарищу, стоящему рядом, тот следующему и так далее. Как только мяч возвращается к ведущему, он передает в другую сторону.	--	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.45

34		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную – по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.45
35		Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную – по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	С флажками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямится и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.46
36		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения; ходьба и бег врассыпную.	--	«Пингвины» - прыжки с мешочком зажатым между колен (дистанция 3 м). «Кто дальше бросит» - метание мешочков как можно дальше.	«Самолеты»	Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И.Пензулаева, стр.46
ДЕКАБРЬ								
1		Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу – перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	С платочком	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»	Л.И.Пензулаева, стр.48

2		Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу – перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	С платочком	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через 4-5 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. Прокатывании мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя (расстояние 1м).	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»	Л.И.Пензулаева, стр.49
3		Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега за воспитателем.	---	«Веселые снежинки». По сигналу: «Ветре подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте, на сигнал «Ветер утих!» - останавливаются. «Кто быстрее до снеговика» (бег). «Кто дальше бросит». Бросание снежков вдаль.	---	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.	Л.И.Пензулаева, стр.49
4		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. Построение в колонну по одному и перестроение в три колонны.	С мячом	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева, стр.50
5		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. Построение в колонну по одному и перестроение в три колонны.	С мячом	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева, стр.51

6		Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	---	«Пружинка» - поочередное поднимание ног и полуприседания. «Разгладим снег» - отставить ногу с лыжней с сторону. Ходьба на лыжах ступающим шагом.	«Веселые снежинки»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.51
7		Упражнять 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 врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способом двумя руками снизу). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»	Л.И.Пензулаева, стр.52
8		Упражнять 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 врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	Без предметов	Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способом двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»	Л.И.Пензулаева, стр.54
9		Закреплять навык скольжения шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Ходьба на лыжах скользящим и ступающим шагом (первая подгруппа детей). Вторая подгруппа катается на санках. По сигналу меняются.	---	«Кто дальше?». Броски снежков на дальность. «Снежная карусель» - взявшись за руки образуют круг. Ходьба в круге, по сигналу ускоряют шаг и переходят на легкий бег. То же в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.	---	Ходьба и бег по одному между зимними постройками.	Л.И.Пензулаева, стр.54
10		Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	С кубиком	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.54

11		Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	С кубиком	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.56
12		Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и бег между снежным постройками.	---	«Петушки ходят». Поочередно поднимать правую, левую ногу с лыжней, руки в стороны. По сигналу ходьба на лыжне ступающим и скользящим шагом. «По снежному валу». Ходьба в колонне по одному по снежному валу в среднем темпе.	«Снайперы»	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.	Л.И.Пензулаева, стр.56
ЯНВАРЬ								
13		Упражнять в ходьбе и беге меду предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег меду предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Бег между кеглями.	С обручем	Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п "Найдем кролика"	Л.И.Пензулаева, стр.57
14		Упражнять в ходьбе и беге меду предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег меду предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Бег между кеглями..	С обручем	Равновесие-ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному. Игра м/п "Найдем кролика"	Л.И.Пензулаева, стр.58

15		Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах	¦¦	«Снежинки -пушинки» - ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя меняют направление движения. «Кто дальше». Дети лепят снежки и кладут у ног .По команде воспитателя дети бросают снежки. Кто дальше.	¦¦	Ходьба "змейкой" между предметами за воспитателем	Л.И.Пензулаева, стр.59
16		Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.	С мячом	Прыжки с гимнастической скамейки; Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м.	"Найди себе пару"	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Л.И.Пензулаева, Стр.59
17		Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную**.**	С мячом	Отбивание малого мяча одно рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, -прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	«Нади себе пару»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Л.И.Пензулаева, стр.60
18		Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Небольшая пробежка без лыж. Упражнения на лыжах: "пружинка" - поднимать и опускать поочередно праву и леву ногу с лыжей; "веер"-повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом.	¦¦	«Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы. "Прыжки к елке"- дети встают вокруг елки, прыгают на двух ногах, как зайки.	¦¦	Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева, стр.60
19		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамье на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному "змейкой", меду предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную..	С косичкой	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни.	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Л.И.Пензулаева, стр.61

20		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамье на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом..	Ходьба в колонне по одному "змейкой", меду предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную..	С косичкой	Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура продвигаясь вперед.	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Л.И.Пензулаева, стр.62
21		Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Прыжки на двух ногах вокруг снежной бабы.	---	«Кто дальше бросит?» - броски снежков на дальность. «Перепрыгни – не задень» - перепрыгивание через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50см)	---	Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева, стр.62
22		Упражнять в ходьбе со сменной ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колону(2-3 смены) Бег врассыпную.	С обручем	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. После серии лазанья под шнур обязательно упражнение на выпрямление: потянуться, руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.63
23		Упражнять в ходьбе со сменной ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колону(2-3 смены) Бег врассыпную.	С обручем	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.64

24		Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Прыжки на двух ногах вокруг снежной бабы.	¦	«Кто дальше бросит?» - броски снежков на дальность. «Перепрыгни – не задень» - перепрыгивание через снежные кирпичики (высота не более 6-10 см, расстояние между кирпичиками 40-50см).	¦	Поочередное катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева, стр.64
				ФЕВРАЛЬ				
25		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. .	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 врассыпную. Построение в три колонны.	¦	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.65
26		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	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 врассыпную. Построение в три колонны. .	¦	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	«Котята и щенята»	Игра мало подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.66

27		Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).	¦	«Змейкой» между санками». В один ряд ставят 6-8 санок. Дети становятся в колонну по одному и за ведущим передвигаются «змейкой» между санками. Темп умеренный (2 раза). «Добрось до кегли». На расстоянии 2-3 м от исходной линии ставят несколько кеглей. Дети лепят по 2-3 снежка, становятся шеренгой на обозначенную линию и кладут снежки у ног, По сигналу воспитателя метают снежки, стараясь сбить кегли.	¦	Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева, стр.67
28		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	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. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	На стульях	Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Л.И.Пензулаева, стр.67

29		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	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. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	На стульях	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Л.И.Пензулаева, стр.68
30		Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	«Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками на участке, различными предметами. Через некоторое время все останавливаются и отдыхают; упражнение повторяется.	¦¦	«Покружись». Воспитатель предлагает детям образовать пары (по желанию). По сигналу педагога: «Покружись!» - пары кружатся сначала в одну сторону, затем в другую (2-3 раза). «Кто дальше бросит». Бросание снежков на дальность (до елки).	¦¦	Катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева, стр.68

31		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную 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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	С мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.69
32		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную 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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.70
33		Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	---	«Кто дальше бросит снежок». - метание снежков на дальность. «Найдем снегурочку!» Дети вместе с воспитателем ищут Снегурочку; найдя, водят хоровод вокруг снеговика.	Катание на санках с горки.	Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева, стр.70
34		Упражнять в ходьбе по кругу с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц».	-----	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.70

35		Упражнять в ходьбе по кругу с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	С гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.	----	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.71
36		Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза.	---	«Точно В цель» -метание снежков в цель. «Туннель». Дети распределяются на две группы. Одна группа строится в пары и изображает «туннель» - дети берутся за руки и поднимают их вверх. Вторая группа строится в колонну по одному. По сигналу воспитателя: «Поезд движется в тоннель!» - дети, изображающие поезд, проходят под поднятыми вверх руками детей - по «тоннелю». Катание на санках друг друга. По команде воспитателя дети меняются местами.	----	"Надем зайку"	Л.И.Пензулаева, стр.72
МАРТ								

1		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	----	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	«Перелет птиц»	Игра МП "Найди и промолчи.	Л.И.Пензулаева, стр.72
2		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. .	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	С обручем	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра МП "Найди и промолчи.	Л.И.Пензулаева, стр.76
3		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровое упражнение «Ловишки»	----	Игровые упражнения : «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»	Подвижная игра «Зайка беленький».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Л.И.Пензулаева, стр.73

4		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 врассыпную	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе , переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. .	С обручем	1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.74
5		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 врассыпную	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе , переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. .	С обручем	1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.78
6		Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному; по команде воспитателя изменяют направление движения . Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	---	«Подбрось-поймай». Ребята подбрасывают и ловят мяч двумя руками в произвольном темпе. «Прокати - не задень». Темп катания мячей произвольный.	«Лошадка»	«Угадай кто кричит?».	Л.И.Пензулаева, стр.76

7		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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	С мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	«Самолеты»	Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.76
8		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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. .	С мячом	Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Самолеты»	Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.77
9		Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	С флажками	«На одной ножке вдоль дорожки» -прыжки на одной поочередно. «Брось через веревочку»- перебрасывание мячей друг другу через веревочку.	"Самолеты"	Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.77

10		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности. "Найдем зайку"	Л.И.Пензулаева, стр.78
11		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	С флажками	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.. Прыжки на двух ногах через шнуры, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности. "Найдем зайку"	Л.И.Пензулаева, 79
12		Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	--	«Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в колонне по одному; «Ловкие ребята». Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.	-------	Игра малой подвижности.	Пензулаева, стр.79
АПРЕЛЬ								

13		Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагивание м через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	¦	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности "Угадай, кто позвал"	Л.И.Пензулаева, стр.80
14		Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагивание м через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	¦	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности "Угадай, кто позвал"	Л.И.Пензулаева, стр.81
15		Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	¦	«Прокати И поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м). «Сбей булаву (кеглю »>. На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. .	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.82

16		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Л.И.Пензулаева, стр.82
17		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. .	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	С кеглей	Прыжки в длину с места«Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, , на носках, переход на обычный шаг	Л.И.Пензулаева, стр.83
18		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по круту, С поворотом В обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	¦	«По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» - лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Все упражнения проводятся поточным способом двумя колоннами.	«Воробышки и автомобиль».	Игра мало подвижности "Найдем воробышка"	Л.И.Пензулаева, стр.84

19		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.	С мячом	1.Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.84
20		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..	С мячом	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.85

21		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.	---	«Успей поймать». Дети перестраиваются в две шеренги и перебрасывают мяч друг другу одной рукой, ловят мяч после отскока о землю двумя руками (8-10 раз). «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя руками.	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.85
22		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно вложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).	«Птички и кошка»	Ходьба в колоне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.86
23		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. .	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании..	С косичкой	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12). 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка»	Ходьба в колоне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр.87

24		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. .	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.	¦	«Пробеги - задень» -ходьба на носках по дорожке и бег по дорожке (2-3 раза). «Накинь кольцо». Дети по очереди набрасывают кольцо (от серсо) на различные фигурки. «Мяч через сетку». Между деревьями натягивается шнур или сетка. Дети встают по обе стороны от сетки (шнура) на расстоянии двух метров. Ребята перебрасывают мяч через сетку друг другу, разделившись на пары.	«СДогони пару»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.87
МАЙ								
25		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. .	¦	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева, с88.
26		Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны..	¦	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгаяПрыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева, стр.89

27		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Зайки!» - остановиться попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!». Ходьба и бег врассыпную.	¦	Игровые упражнения: «Попади в корзину». Метание мешочков в корзину. «Подбрось-поймай». Упражнения с мячом.	«Удочка»	Игра малой подвижности.	Л.И.Пензулаева, стр.91
28		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. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.89
29		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. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	С кубиком	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	«Котята и щенята»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.90

30		Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» Ходьба и бег врассыпную.	⋮	Игровые упражнения: «Не урони». Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами.	«Удочка».	Игра малой подвижности	Л.И.Пензулаева, стр.90
31		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.	С палкой	Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Найдем зайца»	Л.И.Пензулаева, стр.91
32		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой. .	С палкой	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Найдем зайца»	Л.И.Пензулаева, стр.92

33		Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	---	«Не урони». Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками).	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Кто ушел».	Л.И.Пензулаева, стр.92
34		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	С мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр 92
35		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. .	С мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И.Пензулаева, стр 93

36		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.		«Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом. «Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) на двух ногах; на правой и левой ноге поперемен но. Дистанция 3 м (2-3 раза).	«Самолеты»	Игра «Угадай, кто позвал».	Л.И.Пензулаева стр.93

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Старшая группа.

Сентябрь

№ п/п	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Основные движения	Подвижные игры		
			4-6 минуты	18-20 минут			3-4 минуты	
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Без предметов	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Л.И. Пензулаева, стр. 15
2		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Без предметов	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала, на расстоянии 4 см один от другого «змейкой». Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол .	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Л.И. Пензулаева, стр.17

3		Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны.	¦¦	Игровые упражнения: «Пингвины». Прыжки на двух ногах с мешочком с песком, зажатым между колен, с продвижением по кругу. «Не промахнись». Броски мешочка в цель (обруч). «По мостику». Ходьба по дорожке (шириной 15-20 см) на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки.	«Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Л.И. Пензулаева, стр.17
4		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках , руки на пояс; ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег чередуются.	С мячом	Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр.19
5		Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках , руки на пояс; ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег чередуются.	С мячом	Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр.20
6		Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании.	¦¦	Игровые упражнения: «Передай мяч» - эстафета. Передача мяча назад двумя руками над головой игроками стоящими сзади. «Не задень» - эстафета. Бег «змейкой» между кеглями.	«Мы веселые ребята»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр. 20

7		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжитель-ностью до 1 минуты, переход на ходьбу.	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр. 21
8		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжитель-ностью до 1 минуты, переход на ходьбу.	Без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр. 23
9		Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжитель-ностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.	---	Игровые упражнения: «Не попадись». Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. «Мяч о стену». Броски мяча о стену и ловят его после отскока от земли.	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию	Л.И. Пензулаева, стр.24

10		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал идут обычным шагом. На частые удары ходьба мелким, семенящим шагом.	С гимнастическими палками	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины (дистанция 3-4 м).	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.	Л.И. Пензулаева, стр. 24
11		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал идут обычным шагом. На частые удары ходьба мелким, семенящим шагом.	С гимнастическими палками	Пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, с мешочком на голове, свободно балансируя руками, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (дистанция 3-4 м).	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.	Л.И. Пензулаева, стр. 26
12		Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжитель-ностью до 1 мин. в умеренном темпе; ходьба врассыпную.	---	Игровые упражнения: «Поймай мяч». Перебрасывание мяч друг другу, третий старается его поймать. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между кеглями, обратно возвращаются шагом.	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них.	Л.И. Пензулаева, стр.26
ОКТЯБРЬ								
13		Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжит. до 1 минуты; переход на ходьбу.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр.28

14		Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжит. до 1 минуты; переход на ходьбу.	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс, через кубики (расстояние между кубиками 2-3 шага) Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (расстояние 50 см) один от другого, справа и слева, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди. И.п. – стойка ноги на ширине плеч.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр. 29
15		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжит. до 1 минуты; переход на ходьбу.	---	Игровые упражнения: Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой. Передача мяча друг другу правой и левой ногой.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр. 29
16		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	С гимнастическими палками	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Л.И. Пензулаева, стр. 30

17		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	С гимнастическими палками	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Л.И. Пензулаева, стр. 32
18		Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжит. до 1 минуты и на ходьбу	---	Игровые упражнения: «Проведи мяч». Ведение мяча сбоку от себя, равномерно (на месте и в движении) «Мяч водящему» - эстафета. Перебрасывание мяча игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.	---	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.32
19		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную.	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.33

20		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. Ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную.	С малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м. Ползанье на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.34
21		Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагиванием через предметы, обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжит. до 1 мин.	---	Игровые упражнения: «Пас друг другу». Передача мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. Расстояние произвольное (мальчики). «Отбей волан» - игра в бадминтон (девочки). «Будь ловким» - эстафета. Прыжки на двух нога между предметами до линии финиша и возвращаются шагом в конец своей колонны.	---	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.35
22		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	С обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого. Ходьбу по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов.	«Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.35

23		Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на команду «Поворот!» - поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.	С обручем	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). Ходьбу по гимнастической скамейке, на середине присесть хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов.	«Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.37
24		Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжит. до 1,5 минуты, ходьба врассыпную.	⋮	Игровые упражнения: «Посадка картофеля». «Попади в корзину». Бросание мяча в баскетбольный щит.	«Ловишки – перебежки».	Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И. Пензулаева, стр.38
НОЯБРЬ								
25		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию. Бег врассыпную	С малым мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой и левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева, стр.39

26		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами. Бег врассыпную	С малым мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки по прямой два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, расстояние между ними 3 м.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева, стр.41
27		Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» - остановиться; бег в среднем темпе продолжит. до 1мин., переход на ходьбу врассыпную.	---	Игровые упражнения: «Мяч о стену». Броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. «Поймай мяч». Перебрасывание мяча друг другу, третий старается его поймать или коснуться рукой. Далее меняются местами. «Не задень». Ходьба на носках между кеглями.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Л.И. Пензулаева, стр.41
28		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5м. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков). Ведение мяч, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И. Пензулаева, стр.41
29		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д. Бег между кубиками, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4м. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Ведение мяч в ходьбе.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И. Пензулаева, стр.43

30		Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, бег паузы; ходьба врассыпную, по команде «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.	--	Игровые упражнения: «Мяч водящему». Водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны. Т.о. вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. «По мостику». Ходьба между двумя линиями по «мостику». на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5-3 м.	«Ловишки с ленточками».	Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И. Пензулаева, стр.43
31		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.44
32		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд.	С мячом	Ведение мяча в ходьбе (расстояние 6м). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.45
33		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительность ю до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.	--	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай». Перебрасывание мячей в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. «Перепрыгни – не задень». Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.	«Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.45

34		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - остановиться и изобразить какую-либо фигуру при ходьбе врассыпную¸ бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	На гимнастической скамейке	Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Л.И. Пензулаева, стр.46
35		Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - остановиться и изобразить какую-либо фигуру при ходьбе врассыпную¸ бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	На гимнастической скамейке	Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Л.И. Пензулаева, стр.47
36		Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег с перешагиванием через препятствия	--	Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Броски мяча о стенку и ловля после отскока о землю.	«Ловишки-перебежки», «Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И.Пензулаева, стр.47
ДЕКАБРЬ								

1		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции.	С обручем	Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через бруски (расстояние 50 см) Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2,5 м)	«Ловишки с ленточками»	Игра «Сделай фигуру»	Л.И. Пензулаева, стр.48
2		Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции.	С обручем	Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку с перешагиванием через набивные мячи, положенные а расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Броски мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками»	Игра «Сделай фигуру»	Л.И. Пензулаева, стр.49
3		Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную	--	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит». Бросание снежков до кеглей, стараясь сбить их. «Не задень». Быстрая ходьба между кеглями, стараясь не задеть их.	«Мороз Красный нос»	Ходьба по одному между постройками за самым ловким Морозом	Л.И.Пензулаева, стр. 50
4		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу взявшись за руки, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег в чередовании.	С флажками	Прыжки ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Л.И. Пензулаева, стр.51

5		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу взявшись за руки, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег в чередовании.	С флажками	Прыжки ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Л.И. Пензулаева, стр.52
6		Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.	---	Игровые упражнения: «Метко в цель». Броски снежков в вертикальную цель с расстояния 3м провой и левой рукой. «Кто быстрее до снеговика».прыжки на двух ногах до снеговика и обратно. «Пройдем по мостику». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками.	«Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»	Л.И. Пензулаева, стр.52
7		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	Без предметов	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (расстояние 2,5м) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.53
7		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	Без предметов	Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах, способом двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши (расстояние 2,5м) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева, стр. 53

8		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. Бег врассыпную	---	1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.54
9		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук . Вторая подгруппа в это время лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной воспитателем линии . Затем меняются.	Без предметов	«Метко в цель».- метание снежков по кеглям. Игра «Смелые воробышки».	------	Ходьба в колонне по одному меду кеглями.	Л.И. Пензулаева, стр.54
10		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в в колонну по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба и бег по кругу, взявшись за руку. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом, не пропуская реек. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, стр.55

11		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках..	Построение в шеренгу, перестроение в в колонну по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба и бег по кругу, взявшись за руку. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.	----	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен .	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, стр.57
12		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	-------	Ходьба по лыжне. «Забей шайбу». «По дорожке».	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.60
				ЯНВАРЬ				
13		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	С кубиком	1. Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками .	«Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.59
14		Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. .	С кубиком	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками . 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке. 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу.	«Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева, стр.60

15		Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	------	Катание друг друга на санках. Переступание на лыжах вправо влево; ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между флажками; ходьба по лыжне до 80 м. "Сбей кеглю"	«Ловишки парами»	Ходьба в колонне пот одному	Л.И. Пензулаева, стр.61
16		Ходьба и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо(влево), бег по кругу.	С веревкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	«Совушка»	Ходьба в колонне пот одному	Л.И. Пензулаева, стр.61
17		Ходьба и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо(влево), бег по кругу.	-С веревкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места. 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола . 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу.	«Совушка»	Ходьба в колонне пот одному	Л.И. Пензулаева, стр.63
18		Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	-----	Катание друг друга на санках. «Кто быстрее»- По сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают, до снежков, лежащие возле снежной бабы, поднимают их вверх, затем возвращаются прыжками назад. «Пробеги — не задень». Из кеглей (кубиков) воспитатель делает дорожку (расстояние между предметами 50 ем). детям предлагается пробежать «змейкой» между предметами первого ряда и в обратном направлении между предметами второго, не задев за них.	-----	Игра малой подвижности "Найдем зайца"	Л.И. Пензулаева, стр.64

19		Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	На гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе .	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.63
20		Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. .	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	На гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола . 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола . Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны .	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвиности	Л.И. Пензулаева, стр.64
21		Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой , повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом.	------	"Пробеги не задень" - бег меду снежками, положенными в одну линию. "Кто дальше бросит"- метание снежков на дальность.	«Мороз-Красный нос»	Ходьба "змейкой"	Л.И. Пензулаева, стр.65
22		Ходьба и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	С обручем	Лазание на гимнастическую стенку; Прыжки через бруски правым и левым боком. Ведение мяча в прямом направлении.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.68

23		Ходьба и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево.; ходьба по лыжне скользящим шагом.	С обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой . 3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см 4. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.66
24		Разучит повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	------	"По местам"- кто быстрее займет свое место с санками. "С горки"- катание на санках с горки парами.	---------	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.66
ФЕВРАЛЬ								
25		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенно опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.	С гимнастической палкой	1. Ходьба по ГС, руки в стороны. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.68
26		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенно опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.	С гимнастической палкой	1. Равновесие — бег по ГС. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком . 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.69

27		Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом; скольжении по ледяной дорожке.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	------	Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, Дети первой подгруппы катают друг друга поочередно на санках и съезжают с горки парами. Вторая подгруппа выстраивается в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево — упражнение «пружинка».	«Мороз Красный нос»	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Л.И. Пензулаева, стр.69
28		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя.	С большим мячом	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.70
29		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. .	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя.	С большим мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному .	Л.И. Пензулаева, стр.71

30		Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу (вся группа) на лыжах. выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем (дистанция до 150—200 м), затем самостоятельно под его наблюдением.	Без предметов	«Кто дальше»-метание снежков на дальность. "Кто быстрее"-упражнения с кубиками.	--------	Игра малой подвиности.	Л.И. Пензулаева, стр.71
31		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Без предметов	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой. 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см . 3. Перешагивание через шнур.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.71
32		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Без предметов	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м . 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» . 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд . 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.72

33		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки. По сигналу воспитателя дети идут сначала медленно, а затем убыстряют движение и переходят на бег. Через 2—3 круга воспитатель останавливает детей и предлагает им изменить направление движения. Ходьба и бег выполняются в другую сторону	------	«Точно в круг». Воспитатель кладет три обруча и предлагает детям встать на расстоянии 2—3 м от них, положив снежки у ног. По сигналу воспитателя они бросают снежки в круг одной рукой снизу. «Кто дальше». Дети выстраиваются в две шеренги. По сигналу воспитателя дети первой шеренги метают по три снежка на дальность..	«Ловишки»	Ходьба за самым ловким ловишкой	Л.И. Пензулаева, стр.73
34		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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.	Без предметов	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек . 2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой . 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места . 4. Отбивания мяча в ходьбе на расстояние 8 м.	«Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.74
35		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.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.	Без предметов	1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек . 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	«Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.74

36		Построение в шеренгу, перестроение колонну по одному. Ходьба с выполнением задания..	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу воспитателя	Без предметов	«Гонки санок»- передвижение на санках. отталкиваясь ногами; «Не попадись»; «По мостику». Ходьба по снежному валу, свободно балансируя руками.	«Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.75
МАРТ								
1		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.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	С малым мячом	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.	«Пожарные на учении»	Эстафета с большим мячом "Мяч водящему"	Л.И. Пензулаева, стр.76
2		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. .	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	С малым мячом	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе . 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи шт., положенные в один ряд. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	«Пожарные на учении»	Эстафета с большим мячом "Мяч водящему"	Л.И. Пензулаева, стр.77

3		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	----	«Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень»- игровые задания с шайбой и клюшкой.	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает — не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.78
4		Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Без предметов	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между кеглями .	«Медведи и пчелы»	Эстафета с мячом (большого диаметра)	Л.И. Пензулаева, стр.79
5		Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Без предметов	1. Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Медведи и пчелы»	Эстафета с мячом (большого диаметра)	Л.И. Пензулаева, стр.80

6		Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Бег (до 2 мин. Перестроение в колонну по одному.	Без предметов	«Поймай мяч»- перебрасывание мячей друг другу; «Кто быстрее»- прыжки на правой (левой) ноге.	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.82
7		Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой . 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.81
8		Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. .	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	С кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.82
9		Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза	----	«Канатоходец»-хождение с мешочком на голове;	«Удочка»	«Передача мяча в шеренге».	Л.И. Пензулаева, стр.83

10		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. .	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	С обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. 3. Ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу	Л.И. Пензулаева, стр.83
11		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.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	С обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. 2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.	«Не оставайся на полу».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр864
12		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии , обратно возвращаются шагом	------	«Прокати и сбей»; «Пробеги - не задень».	«Удочка»	Эстафета с мячом	Л.И. Пензулаева, стр.85
АПРЕЛЬ								

13		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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	С гимнастической палкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине . 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге . 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой	«Медведи и пчелы»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.86
14		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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой..	С гимнастической палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками	«Медведи и пчелы»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.87
15		Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег.	Без предметов	«Ловишки-перебежки»; «Передача мяча в колонне»	------	. Ходьба в колонне по одному за командой победителей	Л.И. Пензулаева, стр.87
16		Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч	«Ловишки-перебежки»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.88

17		Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Со скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м . 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния. 3. Пролезание в обруч .	«Ловишки-перебежки»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.89
18		Упражнять детей в длительном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами..	Без предметов	"Пройди — не задень"- Ходьба на носочках, руки за головой между кеглями (8—10 шт.), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в один ряд. «Догони обруч»; «Перебрось и поймай»- перебрасывание мяча друг другу.	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Л.И. Пензулаева, стр.89
19		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.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову	«Удочки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Л.И. Пензулаева, стр.89
20		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..	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	С мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) . 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой . 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой	«Удочки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Л.И. Пензулаева, стр.91

21		Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги.	----	«Кто быстрее»-прыжки на двух ногах до обруча. «Мяч в кругу»- прокатывание мяча друг другу.	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.93
22		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	«Карусель»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу	Л.И. Пензулаева, стр.91
23		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Без предметов		«Карусель»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу	Л.И. Пензулаева, стр.93
24		Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	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.	С флажками	«Сбей кеглю», «Пробеги — не задень»- бег в колонне по одному меду кеглями.	«С кочки на кочку»	Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».	Л.И. Пензулаева, стр.93
МАЙ								

25		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.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка. 3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.	«Мышеловка»	«Что изменилось?»	Л.И. Пензулаева, стр.94
26		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.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.	«Мышеловка»	«Что изменилось?»	Л.И. Пензулаева, стр.95
27		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами	С мячом	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Гуси-лебеди»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.96

28		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди . 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр.96
29		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами.	С флажками	1. Прыжки в длину с разбега . 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м . 3. Подлезание под дугу (обруч)	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Л.И. Пензулаева, стр.97
30		Развивать выносливость в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин	С обручем	«Прокати — не урони». Играющие распределяются на две подгруппы: первая выходит на линию старта и по сигналу воспитателя, подталкивая обруч рукой, перебегает на другую сторону площадки за обозначенную линию. "Кто быстрее». Играющие встают в две колонны парами. дается задание: прыжками преодолеть дистанцию в 4 м, держась за руки (парами). «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба колонной по одному .	Л.И. Пензулаева, стр.97
31		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии..	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8--10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Пожарные на учении»	Ходьба колонной по одному	Л.И. Пензулаева, стр 98

32		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии..	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.99
33		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 колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость.	-----	"Ловкие ребята"- прыжки из обруча в обруч. Упражнения с мячом- броски мяча о землю в ходьбе по прямой.	"Мышеловка"	Эстафета с мячом. Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.99
34		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.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	Л.И. Пензулаева, стр.100
35		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.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	С обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.	Л.И. Пензулаева, стр.101

36		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»		«Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре круга, в центре каждого находится водящий, который поочередно перебрасывает мяч игрокам. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. «Кто быстрее»	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.101

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для детей общеразвивающих, компенсирующих групп. Подготовительная группа.

Сентябрь

«Физическая культура» (подготовительная группа)

№ п/п	Дата	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть		Заключительная часть	Источник
					Основные движения	Подвижные игры		
			5-6 минуты	20-25 минут			4-5 минуты	
1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ног к носку к другой с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6 – 8 шнуров), расстояние между ними 40 см. повтор 3 – 4 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м) .	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения	Л.И. Пензулаева, стр. 9
2		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность движений при броске мяча.	Ходьба в колонне по одному, в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 м – бег); бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места.	без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, а не спрыгивать. Руки на пояс или за голову. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи(5 – 6 мячей), расстояние между ними 40 см. повтор 3 – 4 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 3 м) по 12 – 15 раз.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательные упражнения	Л.И. Пензулаева, стр.10

3		Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; учить прокатывать обручи, развивать ловкость и точность движений; упражнять в прыжках с продвижением вперед	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу педагога, выполняет перебежка первая шеренга, затем вторая (поочередно 2 – 3 раза); ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне.		Игровые упражнения «Ловкие ребята»- с мячами; «Пингвины»-упражнения в беге.	"Догони свою пару"	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Л.И. Пензулаева, стр.11
4		Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.	С флажками	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой вверх руки ребенка; 5 – 6 раз. 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см) друг другу через шнур стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); 3. Подлезание под шнур правым и левым боком, не касаясь руками пола и не задевая его. 3 – 4 раза подряд.	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Летает не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.11
5		Упражнять в равномерном беге с соблюдением заданной дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и с сохранением дистанций. Перестроение в три колонны.	С флажками	1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6 – 8 м; расстояние между предметами 0.5 м. повтор 3 – 4 раза. 2. упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах, снизу, по сигналу педагога 10 – 12 раз. 3.Упражнение в ползании «крокодил». Перебирая руками по сигналу педагога, дети передвигаются вперед. На расстояние не более 3м.	«не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Тихо - громко»	Л.И. Пензулаева, стр.13

6		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; развивать внимание и быстроту движений; повторить упражнения на прокатывание обручей друг другу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.		Игровые упражнения «Быстро встань в колонну». «Прокати обруч»	«Совушка»	Игра «Великаны и гномы»	Л.И. Пензулаева, стр.14
7		Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны.	С малым мячом	1. Бросание малого мяча одной рукой вверх, ловля его двумя руками (10 – 15 раз подряд) 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке: поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом, опуская развести руки в стороны.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.14
8		Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в равновесии; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах, темп в умеренном темпе (до 60с), перестроение в три колонны.	С малым мячом	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его дву мя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить по ворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.16
9		Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в беге между предметами.	Ходьба в колонне по одному, затем в полуприсяде, бег – 20 м, ходьба – 10м; ходьба и бег между предметами 0,5м.		Игровые упражнения «Быстро передай» с мячом; «Пройди не задень»- ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Совушка»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.15

10		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки через шнуры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную	сГимнастической палкой	1.ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть. Хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше; 3. прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положены в шахматном порядке)	«Не попадись».	Игра малой подвижности «Затейники»	Л.И. Пензулаева, стр.16
11		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога, в лазанье по гимнастической стенке; развивать координацию движений при перешагивании через предметы; повторить прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, не держась за руки; ходьба и бег врассыпную	С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно. 2. Ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи; 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	«Не попадись».	Игра малой подвижности «Затейники»	Л.И. Пензулаева, стр.18
12		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу педагога; повторить упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук; бег до 1,5 минут. Построение в круг.		Игровые упражнения «Прыжки по кругу» «Проведи мяч»	«Круговая лапта»	«Фигуры»	Л.И. Пензулаева, стр.18
ОКТЯБРЬ								
13		Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, змейкой.	Без предметов	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Положенные по двум сторонам зала (6 – 8 шнуров) 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр 20

14		Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках и бросании мяча. Развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительность ю до 1 минуты	Без предметов	I. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу па рами, стоя в шеренгах.	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.22
15		Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий перепрыгивание); ходьба и бег врассыпную.	-----	Игровые упражнения «Переброс — поймай» упражнения с мячами. "Не попадись"- с мешочками с песком.	«Краски».	Подвижная игра "Фигуры"	Л.И. Пензулаева, стр.22
16		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия	С обручем	1. прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант); 3.Переползание на ладонях и ступнях (по-медвежьи) в прямом направлении (4 – 5 м)	«Не оставайся на полу»	Игра «Эхо»	Л.И. Пензулаева, стр.22

17		Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу педагога; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия	С обручем	1. прыжки с высоты (40 см) на полусогнутые ноги (на мат или коврик); 2. Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант); 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	«Не оставайся на полу».	Игра «Эхо»	Л.И. Пензулаева, стр.23
18		Повторить бег в среднем темпе до 1,5 минут; развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут	----	Игровые упражнения: «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.24
19		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога высоко поднимая колени, руки на поясе; при этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	1.Ведения мяча по прямой (баскетбольный вариант) 2. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Удочка».	Игра малой подвижности "Летает не летает"	Л.И. Пензулаева, стр.24
20		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча в движении, в переползании на четвереньках, в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога высоко поднимая колени, руки на поясе; при этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими; бег в среднем темпе до 1,5 минут, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	На гимнастических скамейках	1. Ведения мяча между предметами (6-8 кубиками, кеглями, расстояние между предметами 1 м). 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0.5 – 1 кг). Дистанция 3 – 4 м. повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный.	«Удочка»	Игра малой подвижности "Летает не летает"	Л.И. Пензулаева, стр.26

21		Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу, развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога; бег с перешагиванием через предметы (набивные мячи)		Игровые упражнения «Успей выбежать» «Мяч – водящему»	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.26
22		Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. И так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	С мячом	1.ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5м). повтор 5 раз. 2. прыжки на правой и левой ноге между предметами (мячами, кубиками) 3. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.27
23		Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога – смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. И так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	С мячом	1.переползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине – «Проползи – не урони» 2. прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции – прыжок в обруч 3. ходьба по рейке гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.28
24		Повторить ходьбу колонной по одному с остановкой по сигналу педагога; бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.		Игровые упражнения «Лягушки» «Не попадись».	«Ловишки с ленточками».	Игра малой подвижности «Эхо»	Л.И. Пензулаева, стр.27
НОЯБРЬ								

25		Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	Без предмета	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным ша гом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере дина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	Подвижная игра «Догони свою пару»	Игра «Угадай, чей голосок»	Л.И. Пензулаева, стр.28
26		Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; разучить ходьбу по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное - в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	Без предмета	1.Ходьба по канату, боком, приставным шагом руки на поясе. 2. Прыжки на правой и левой ноге. Продвигаясь вперед вдоль каната. 3.«Попади в корзину» Броски в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	Подвижная игра «Догони свою пару»	Игра «Угадай, чей голосок»	Л.И. Пензулаева, стр.32
27		Закрепить навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	На одной стороне площадки стоят в один ряд кегли, на другой лежат шнуры (5 – 6 штук, расстояние между ними 40 см), на третьей стороне – бруски, расстояние между ними 70 см. ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, и бруски (по сигналу педагога), ходьба и бег врассыпную		Игровые упражнения «Мяч об стенку» «Будь ловким»	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «Затейники».	Л.И. Пензулаева, стр.32

28		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; Прыжки через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменениям направления движения по сигналу педагога; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	С короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед; 2. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; 3. броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ двумя руками из-за головы)	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.32
29		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; Прыжки через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменениям направления движения по сигналу педагога; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	С короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед; 2. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; 3. броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ двумя руками из-за головы)	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.34
30		Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу педагога; повторить игровые упражнения с прыжками и с мячом.	Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога во время остановки выполнить задание: покружиться, попрыгать, присесть и т.д. Бег с перешагиванием через предметы (мячи, бруски). Ходьба и бег в чередовании.		Игровые упражнения «Быстро передай» (передача мяча по кругу – в шеренге). «Не задень»	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Затейники	Л.И. Пензулаева, стр.34

31		Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному между кубиками (6-8 кубиков), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	С кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5 – 6 штук; расстояние между предметами 1м) 2. Лазанье под дугу. Педагог ставит дуги в две линии (по 3 – 4 дуги). Задание – подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края, затем подойти к следующему пособию. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию .	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.34
32		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному между кубиками (6-8 кубиков), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	С кубиками	1. метание мешочков в горизонтальную цель (обруч, корзина) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. 2. ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, подтянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши; 3. равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева, стр.36
33		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу педагога переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, долее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения «Быстро передай»	Подвижная игра «По местам»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук	Л.И. Пензулаева, стр.36

34		Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, развивать 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. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	Без предмета	1. лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали) 2. прыжка на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. Энергично отталкиваясь от пола. 3. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.34
35		Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, развивать 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. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	Без предмета	1. повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук) 2. равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)	«Фигуры».	Ходьба в колоне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.38
36		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге. Огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.		Игровые упражнения «Передай мяч» «С кочки на кочку»	«Хитрая лиса»	Игры малой подвижности по выбору детей.	Л.И. Пензулаева, стр.39
ДЕКАБРЬ								

1		Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	парами	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го лове, перешагивая через набивные мячи 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.40.
2		Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным, шагом с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	парами	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах . 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.41

3		Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога; упражнять детей в продолжительном беге до 1,5 минут; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Аист!» - остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны. Продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!», присесть, положив руки на колени: на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе продолжительность до 1.5 минут, без остановки, затем переход на обычную ходьбу.		Игровые упражнения «Пройди не задень» «Пас на ходу».	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.41
4		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предметов	1.Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед (расстояние 6 м) 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2 – 3 раза)	«салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо».	Л.И. Пензулаева, стр.42

5		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Без предмета	1. Прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге поочередно. (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения) 2. Прокатывание мяча между предметами (5 – кубиков, расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончания прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо».	Л.И. Пензулаева, стр.43
6		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колоне, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крыльями». Ходьба и бег проводятся в чередовании.		Игровые упражнения «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок»	«Стой».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.43
7		Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу педагога (широкими свободными шагами и короткими, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	С малым мячом	1. подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2 – 3 раза) 3. равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги с носку другой, руки за голову или на пояс (2 – 3 раза)	«Попрыгунчики – воробушки»	Ходьба в колонне по одному между кеглями	Л.И. Пензулаева, стр.7

8		Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу педагога (широкими свободными шагами и короткими, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	С малым мячом	1. перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). способ выполнения по выбору детей. 2. ползание на четвереньках опорой на ладони и колени между предметами (голову не отпускать). 3. прыжки со скамейки на мат (выполняется по подгруппам)	«Попрыгунчики – воробушки»	Ходьба в колонне по одному между кеглями	Л.И. Пензулаева, стр.46
9		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога остановиться и принять какую – либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.		Игровые упражнения «Пас на ходу». «Кто быстрее» «Пройди – не урони»	«лягушки и цапля»	Игры малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева, стр.46
10		Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал педагога «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	без предметов	1. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Выполняется поточным способом 2 – 3 раза 2. ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. прыжки на двух ногах с мешочком. Зажатым между колен.	«Хитрая лиса».	Игры малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.47

11		Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал педагога «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	без предметов	1. лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2.равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). В) прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м).	«Хитрая лиса».	Игры малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.48
12		Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.		Игровые упражнения «Точный пас» «Кто дальше бросит»	«Охотники и соколы»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.48
			ЯНВАРЬ					
13		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по-ворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с оста-новкой по сигналу воспитателя.	с кубиком	1. прыжки в длину с места (на мат) 2. «Поймай мяч!» дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если это ему удается. То дети меняются ролями. 3. ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 – 6 м.	«День-ночь».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.49

14		Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задание для рук – за голову. На пояс. Вверх; ходьба и бег врассыпную.	с палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергич ным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) ло обозначенной линии .	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.51.
15		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два мороза»	Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят сан ки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном тем пе между санками сначала вправо по кругу, затем влево		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Проскользи – не упади»	"Два мороза"	Ходьба в колонне по одному, за самыми умелыми морозами.	Л.И. Пензулаева, стр.51
16		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По команде педагога выполняя задание для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. прыжки в длину с места на мат 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3. ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5 – 6 м.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.52

17		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По команде педагога выполняя задание для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную	С кубиками	1. прыжки в длину с места 2. бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопками в ладоши 3. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.53
18		Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По команде педагога выполняя задание для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную	С кубиком	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» Дети расходятся по площадке и лепят по 5 – 6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По команде педагога играющие бросают снежки до кубиков. Стоящих на расстоянии 3 – 4 м. вторая линия 5 – 6 м, третья – 8 – 10 м. определяется победитель. «Веселые воробышки».	«Два мороза».	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками	Л.И. Пензулаева, стр.54
19		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 – 8 шнуров, расстояние между ними 70 – 80 см). задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	С малыми мячами	1. подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза. Сериями по 10 – 12 раз подряд) 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд) 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага)	«Удочка»	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Л.И. Пензулаева, стр.54

20		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6 – 8 шнуров, расстояние между ними 70 – 80 см). задание выполняется в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	С малыми мячами	А) переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз. Б) ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м). затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. повторить 2 раза. В) Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5 – 6 шт), расстояние между предметами 0,5 м, руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.	«Удочка».	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Л.И. Пензулаева, стр.56
21		Упражнять в ходьбе между снежками; разучит ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Из снежков (их лепят дети и воспитатель) выкладывается дорожка длинной 3 – 5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Игровые упражнения «Хоккеисты»	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному между снежками.	Л.И. Пензулаева, стр.56
22		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колоне по одному до следующего сигнала.	С обручем	1. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивая через набивные мячи (4 – 5 шт – расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловя двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.57

22		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колоне по одному до следующего сигнала.	С обручем	1. равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2 – 3 раза) 2. прыжки между предметами (кубики. мячи. кегли) на правой, затем на левой ноге 2 раза. 3. Играющие образуют круги по 4 – 5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу педагога водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу.	«Ключи».	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.57
23		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колоне по одному до следующего сигнала.	С обручем	1.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Два Мороза».	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.58
24		Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Ходьба в колоне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	-----	Игровые упражнения. «По ледяной дорожке»; "По местам"; "Поезд"	-----	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.58
ФЕВРАЛЬ								

25		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул *в* другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	с гимнастической палкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че рез набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). .	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.59
26		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул *в* другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.		1.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову .2.Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой 3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий пере дает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу.	"Ключи"	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.60
27		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки..	Без предметов	Игровые упражнения «Точная подача» «Попрыгунчики»	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.60

28		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	С палкой	1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.61
29		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	С палкой	1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, на бивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). 3.Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.62
30		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному	С большим мячом	Игровые упражнения «Гонки санок». «Пас на клюшку».	«Затнйники».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.62

31		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шага ми. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. "Попади в круг"-метание мешочков.	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.63
32		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шага ми. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		. 1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гим настическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, го лову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). . 3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в ше ренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.64

33		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. .	----	«Гонка санок». «Загони шайбу».	«Карусель».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.64
34		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки**.**	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	С мячом	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Жмурки».	Игра "Угадай, чей голосок"	Л.И. Пензулаева, стр.66
35		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки**.**	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	С мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал — садись».	«Жмурки».	Игра "Угадай, чей голосок"	Л.И. Пензулаева, стр.66

36		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Играющие строятся в 3-4 круга, в центре каждого круга кубик своего цвета. Дети должны запомнить цвет кубика. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются по площадке. На сигнал «Найди свой цвет!» встают в круг около своего кубика. Отмечается команда-победитель.	------	«Не попадись». Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.	«Затейники»	Ходьба колонной по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.66
МАРТ								
1		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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу 2.Прыжки. Выполняется шеренгами. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи»	Ходьба колонной по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.72
2		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..	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1.Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. 3.Эстафета с мячом. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону .	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.73

3		Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	"Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость	Без предметов	Игра «Лягушки в болоте»; «Мяч о стенку».	"Совушка"	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева, стр.73
4		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас-сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	«Затейники».	Ходьба в колонне по одному .	Л.И. Пензулаева, стр.74
5		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	С флажками	1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). 2.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладо нях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.75

6		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Без предмета	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	«Охотники и утки».	Игра "Тихо-громко"	Л.И. Пензулаева, стр.76
7		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме-тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз	Л.И. Пензулаева, стр.76
8		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме-тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Без предмета	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз	Л.И. Пензулаева, стр.79
9		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые уп-ражнения с прыжками, с мячом.	«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга.	Без предмета	«Пас ногой». «Ловкие зайчата».	«Хитрая лиса»	Ходьба колонной по одному	Л.И. Пензулаева, стр.78

10		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога**.**	Без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попере менно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами1.1 (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева, стр.79
11		Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. .	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога**.**	Без предметов	1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от по ла 40 см). 2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева, стр.80
12		Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровое упражнение «Салки — перебежки».	------	А) прыжки в длину с разбега Б) броски мяча друг другу в парах В) ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.	«Удочка».	"Горелки"	Л.И. Пензулаева, стр.80
АПРЕЛЬ								

13		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!»	С мячом	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса».	Ходьба колонной по одному.	Л.И. Пензулаева, стр. 81
14		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровое упражнение с мячом, в прыжках.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!»	С мячом	1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	«Хитрая лиса».	Ходьба колонной по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.82
15		Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	------	*Игровые упражнения* «Перешагни — не задень» «С кочки на кочку»	«Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И. Пензулаева, стр.83
16		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!*; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	«Мыеловка»	Ходьба колонной по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.83

17		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!*; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	Игровые упражнения 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал — садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не за девая шнур.	«Мыеловка»	Ходьба в колонне по одному .	Л.И. Пензулаева, стр.84
18		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп-ражнения с мячом, в прыжках.	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу; бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! оста новиться.	------	*Игровые упражнения* «Пас ногой» «Пингвины».	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному .	Л.И. Пензулаева, стр.84
19		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии..	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Без предметов	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешоч ком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед .	«Затейники».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.85
20		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную..		1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад.	«Затейники».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.86

21		Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»..	-------	Игровые упражнения. «Пройди — не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч».	«Совушка».	Игра малой подвижности «Тихо-громко»	Л.И. Пензулаева, стр.86
22		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам».	На гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	«Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.88
23		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам».	------	1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге 2.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); ис ходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	«Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.88
24		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения. В прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне»	Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками)	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Л.И. Пензулаева, стр.88
МАЙ								

25		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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	С обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни тельным заданием.	«Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И. Пензулаева, стр.88
26		Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	С обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом.	«Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Л.И. Пензулаева, стр89
27		Упражнять детей в продолжитель-ном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повто-рить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	-------	Игровые упражнения «Пас на ходу» «Брось — поймай»	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.90

28		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1.Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 2.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	"Горелки".	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.90
29		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	С мячом	1.Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное оттал-кивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновремен но) (5-6 раз). 2.Метание мешочков в вертикальную цель (проводится неболь шими группами). 3.Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки»	Игра малойподвижности «Летает — не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.91
30		Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; по-вторить упражнения с мячом, в прыжках.	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.	Без предметов	*Игровые упражнения* «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу» Игра «Мышеловка»	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева, стр.92

31		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.	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.		1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами.	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.92
32		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.	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.		1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком наголове.	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.93
33		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 одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне		*Игровые упражнения* «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли».	Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева, стр.93

34		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.	С палками	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя руками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. 2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). 3.Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в две линии	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.95
35		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.	С палками	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза). 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Вы-полняется двумя колоннами. 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове .	Подвижная игра «Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Л.И. Пензулаева, стр.96

36		Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	«По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.	----	*Игровые упражнения* «Кто быстрее». «Пас ногой». Играющие распределяются на пары и передают мяч одной ногой друг другу. «Кто выше прыгнет».	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И. Пензулаева, стр.96

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

РЕЖИМ ДИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Режим двигательной активности в МБДОУ № 23

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года/ длит.по времени	**3-4 года/ длит.по времени**	**4-5года/ длит.по времени**	**5-6 лет/ длит.по времени**	**6-7 лет/ длит.по времени**
Физкультурные занятия	*В помещении*	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	На улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	*Утренняя гимнастика*	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия	3-5 Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30

Активный отдых	*Физ-культур-ный досуг*	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Физ-культур-ный празд-ник	-	-	2 раза в год До 45 минут	2 раза в год До 60 минут	2 раза в год До 60 минут
	"День Здоро-вья"	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использо-вание физкультурного и спортивно-игрового оборудо-вания	Ежедневно (под руковод-ством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятель-ные подвиж-ные и спортив-ные игры	Ежедневно (под руковод-ством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ПЛАН СПОРТИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
совместно с музыкальным руководителем
на 2021-2022 год.

Сроки проведения	Название мероприятия	Ответственные
Сентябрь	"День Знаний"	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК
С 19 по 21 февраля	"День Защитников Отечества"	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК
Апрель	"День Здоровья"- спортивный праздник	Музыкальный руководитель, Инструктор по ФК

ПРОГРАМНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Н.Е.Веракса От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант). Мозаика – Синтез 2019
2. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического развития ребенка» Москва, 2001
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая, средняя, старшая, подготовительная группа. Мозаика – Синтез 2017

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 23 станицы Казанской муниципального образования Кавказский район

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с-о/в №23
_____ Н.И.Белкина

График работы инструктора по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Дни недели	***Продолжительность рабочего времени/ч., мин***
Понедельник	08:00-16:30
Вторник	08:00-12:00
Среда	08:00-16:30
Четверг	08:00-11:30
Пятница	08:00-16:30

Составил инструктор
по физической культуре _____ О.В.Коробко

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23 станицы Казанской
муниципального образования
Кавказский район

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с-о/в №23
_____ Н.И.Белкина

Расписание занятий инструктора по физической культуре

на период 2021-2022 учебный год.

Дни недели	***Время проведения /ч., мин.***	***ООД***
Понедельник	09:00 - 09:20	Средняя группа «Клубничка»
	09:35 - 10:00	Старшая группа «Ромашка»
	10:10 - 10:35	Старшая группа «Анютины глазки»
	10:40 - 11:10	Подготовительная группа «Анютины глазки-1»
	2-я половина дня	
	15:45 - 16:15	Подготовительная группа «Солнышко»
Вторник	10:10 - 10:35	Старшая группа «Анютины глазки-1»
	10:40 - 11:10	Подготовительная группа «Анютины глазки-1»
Среда	09:00 - 09:20	Средняя группа «Клубничка»
	09:35 - 10:00	Старшая группа «Ромашка»
	2-я половина дня	
	15:45-16:15	Подготовительная группа «Солнышко»
Четверг	10:10 - 10:35	Старшая группа «Анютины глазки»

		(на воздухе)
	10:40 - 11:10	Подготовительная группа «Анютины глазки-1» (на воздухе)
Пятница	09:30 - 09:50	Средняя группа «Клубничка»
	10:10 - 10:35	Старшая группа «Ромашка»
	10:40 - 11:10	Подготовительная группа «Солнышко»

Инструктор
по физической культуре _____ О.В.Коробко

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23 станицы Казанской
муниципального образования
Кавказский район

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с-о/в №23
_____ Н.И.Белкина

РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(спортивный зал)

№п/п	**Группа**	**Время**
1	Средняя группа общеразвивающей направленности "Клубничка"	08:00 – 08:06
2	Старшая группа общеразвивающей направленности "Ромашка"	08:06 – 08:14
3	Старшая группа компенсирующей направленности "Анютины глазки"	08:06 – 08:14
4	Подготовительная группа общеразвивающей направленности "Солнышко"	08:14 – 08:24
5	Подготовительная группа общеразвивающей направленности "Анютины глазки-1"	08:24 – 08:34

Составил: инструктор
по физической культуре _____ О.В.Коробко

Циклограмма

инструктора по физической культуре МБДОУ д/с-о/в №23
Коробко Ольги Васильевны
на 2021-2022 учебный год

Дни недели	*Вид деятельности*	*Время*
Понедельник	***** Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	08:00-8:34
	*****Проветривание зала ***** Подготовка к проведению ООД по ФК	08:34-9:00
	***** ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию	09:00-11:10
	*Проветривание зала * Работа с текущей документацией	11:10-12:00
	* Перерыв	12:00-13:00
	* Работа с текущей документацией * Проветривание зала	13:00-15:45
	***** ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию	15:45-16:15
	* Организационно -методическая работа	16:15-16:30
Вторник	***** Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	08:00-08:34
	***** Подготовка к проведению ООД по ФК, * Работа с текущей документацией * Организационно -методическая работа	08:34-10:10
	***** ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию	10:10-11:10
	* Работа с текущей документацией	11:10-12:00
Среда	***** Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	08:00-08:34
	***** Подготовка к проведению ООД по ФК * Проветривание зала	08:34-09:00
	***** ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию	09:00-10:00
	* Работа с текущей документацией	10:00-12:00
	* Перерыв	12:00-13:00
	* Проветривание зала *Организационно -методическая работа	13:00-15:45
	***** ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию	15:45-16:15
	* Проветривание зала	

	* Работа с текущей документацией	16:15-16:30
Четверг	* Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	08:00-08:34
	* Подготовка к проведению ООД по ФК * Работа с текущей документацией	08:34-10:10
	* ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию (на воздухе)	10:10-11:10
	* Работа с текущей документацией	11:10-11:30
Пятница	* Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	08:00-08:34
	* Подготовка к проведению ООД по ФК	08:34-09:30
	* ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию (на водухе)	09:30-09:50
	* Подготовка к проведению ООД по ФК	09:50-10:10
	* ООД по образовательной области "Физическая культура" по расписанию (на воздухе)	10:10-11:10
	* Работа с текущей документацией	11:10-12:00
	* Перерыв	12:00-13:00
	* Проветривание зала * Организационно -методическая работа	13:00-15:45
	* Досуговая деятельность по группам	15:45-16:15
	* Работа с текущей документацией	16:15-16:30

Инструктор по физической культуре:
Ольга Васильевна Коробко

План взаимодействия с родителями
по физкультурно-оздоровительной работе
МБДОУ д/с -о/в№ 23 на 2021 – 2022 учебный год.

Месяц	Формы взаимодействия	Цели
Сентябрь	1. Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурной деятельности в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию», «Основные гигиенические требования к одежде детей при проведении непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре в ДОУ».	Ознакомить родителей с организацией физкультурной деятельности в ДОУ. Информировать родителей о режиме дня дошкольников в детском саду и дома. Разъяснить санитарно - гигиенические требования о специальной одежде, для занятий физической культурой. Привлечь родителей к активному отдыху и здоровому образу жизни. Привлечь внимание родителей к совместной активной деятельности.
Октябрь	1. Провести индивидуальные консультации на тему «Детский травматизм: как уберечь ребенка?». 2. Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути её совершенствования.	Разъяснить родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития детей и необходимости двигательной активности. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.
Ноябрь	1. Подготовить материал на тему «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста». 2. Провести занятие (видеозанятие) физической культуры для детей совместно с родителями.	Привлечь родителей к использованию специальных упражнений для профилактики плоскостопия. Информировать родителей о необходимости выбора обуви для профилактики плоскостопия.

Декабрь	1. Консультация на тему «Активный детский отдых зимой».	Ознакомить родителей с физиологическими возрастными потребностями детей дошкольного возраста. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными спортивными играми: лыжи, коньки, туризм и др.
Январь	1. Совместно с педагогами групп, подготовить фотовыставку о здоровом образе жизни «Зимние забавы - как зимою закаляюсь, как играю, развлекаюсь!».	Привлечь внимание родителей и детей к здоровому образу жизни и к совместной двигательной активности. Стимулировать родителей к двигательной деятельности детей, совместными подвижными играми. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.
Февраль	1. Привлечь родителей к совместным занятиям, подвижным играм дома в зимнее время года. 2. Подготовить консультацию для родителей на тему «Осанка вашего ребёнка».	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных играх дома. Знакомить родителей с физиологическими возрастными особенностями детей дошкольного возраста, особенностями опыта физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.
Март	1. Консультации «Эффективность используемых форм и методов для обеспечения оздоровительной направленности физического развития детей в ДОУ» 2. Открытый показ физкультурной деятельности (видеоурок по группам)	Ознакомить родителей с режимом двигательной активности детей в ДОУ. Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения укрепления и формирования здоровья детей.

Апрель	1. Оформить фотовыставку коллажей физкультурно-оздоровительной работы «Как со спортом мы дружны!» 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Ознакомить родителей с двигательной деятельностью детей в ДОУ. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми.
Май	1. Подготовить итоговый отчет о физкультурно-оздоровительной работе и мониторинг за учебный год, 2. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.	Ознакомить родителей с физическим развитием ребенка. Ориентировать родителей на всестороннее физическое развитие ребенка. Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми в летний период дома и на улице.
Июнь	1. Оформить фотовыставку о празднике, посвященному Дню Защиты детей.	Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместным активным отдыхом и спортивными играми: катание на велосипеде, туризм, купание и др.
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей. 2. Составлять перспективно-календарный план. 3. Вести карты физического развитие детей. 4. Работа по теме самообразования. 5. Корректировать индивидуальную работу с детьми с ОВЗ.	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Ориентировать родителей на формирование у детей представления о ценности здоровья, желание вести здоровый образ жизни. Привлечь родителей к совместной работе. Ориентировать родителей на всестороннее физическое развитие ребенка. Ориентировать родителей на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников.

Подготовил
Инструктор по ФК
МБДОУ д/с-о/в№23
О.В.Коробко