

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Алёнушка» г. Волгодонска

Обсуждена и принята  
на педагогическом совете  
протокол от 16.09.2020г №1



## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3-7 ЛЕТ**

Инструктор по физической культуре Е. С. Калашникова

г. Волгодонск

2020г.

## Содержание программы:

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Целевой раздел</b>                                                                                                     |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                              | 3  |
| 1.2. Цели и задачи реализации Программы.....                                                                                 | 4  |
| 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса... ..                                                        | 4  |
| 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....                                                                      | 5  |
| 1.5. Планируемые результаты освоения Программы .....                                                                         | 7  |
| <b>II. Содержательный Раздел</b>                                                                                             |    |
| 2.1. Учебный план .....                                                                                                      | 11 |
| 2.2. Расписание непосредственной образовательной деятельности.....                                                           | 12 |
| 2.3. План работы с воспитанниками .....                                                                                      | 12 |
| 2.4. Взаимодействие с педагогическим коллективом... ..                                                                       | 14 |
| 2.5. Перспективное планирование по физической культуре.....                                                                  | 15 |
| 2.6. Взаимодействие с семьями дошкольников .....                                                                             | 74 |
| 2.7. Здоровьесберегающие технологии в системе работы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста. .... | 77 |
| <b>III. Организационный Раздел</b>                                                                                           |    |
| 3.1. Перечень методических пособий .....                                                                                     | 83 |
| 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....                                                          | 84 |
| 3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия.....                                                                       | 86 |

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. Пояснительная записка:**

Настоящая рабочая программа образовательная область «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (3 до 7 лет) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Дошкольного образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования - Приказ МинОбрНауки России от 30 августа 2013 г., № 1014;
- Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» - Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г., № 544н и др.
- Образовательной программы МБДОУ ДС «Алёнушка» г. Волгодонска;
- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В. Соловьева; методического пособия по физическому воспитанию детей Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы - М: Мозаика-Синтез, 2010г.
- Учебного плана МБДОУ ДС «Алёнушка» г. Волгодонска
- СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций» (Утверждено Постановлением № 26 г от 29.05.2013г);
- Инструктивно - методического письма МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00 г. - № 65/32 - 16. Инструктивного письма МО РФ от 02.06.98. № 89/34 - 16.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы:**

**Цель:** создать условия для развития физических, личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

### ***Задачи физического развития:***

- Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни
- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности.
- Приобщать детей к ценностям физической культуры.
- Формировать предпосылки здорового образа жизни.
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- Укреплять здоровье детей.
- Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Специфика организации деятельности групп общеобразовательной направленности для детей 3-7 лет определяется особенностями развития детей данной категории основными принципами построения психолого-педагогической работы.

### **1.3. Программа согласно ФГОС ДО выделяет основные принципы и подходы, которые положены в основу организации дошкольного образования:**

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество организации с семьёй;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **1.4. Возрастные особенности детей.**

#### **➤ «Я сам!»: 3-4 года.**

Дети данного возраста требуют уважения к себе, своим намерениям и воле. На данном возрастном этапе создаются уникальные возможности для становления ручной умелости. И главное на этом этапе содействовать полноценному физическому развитию детей.

Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей. Содействовать развитию физических качеств. Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию

правильной осанки. Обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня; Обогащать опыт детей подвижным играм, движениям под музыку. Создавать условия для игр с мячом.

➤ *«Любознательные Почемушки»: 4-5 лет.*

Дети данного возраста часто задают вопрос «Почему?» Ему становятся интересы связи явлений, причинно-следственные отношения. Игра имеет характер ведущей деятельности. Самое главное на этом этапе продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений. Совершенствовать физические качества. Совершенствовать умение держать равновесие. Использовать общеразвивающие упражнения и вводить простейшие строевые упражнения. Начать знакомить детей с элементами спортивных игр. Обогащать репертуар подвижных игр. Приобщать родителей к совместной с детьми двигательной деятельности.

➤ *«Уже большие»: 5-6 лет.*

В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый сюжет, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. Главное в данном возрастном периоде содействовать полноценному физическому развитию. Приобщать детей к ценностям физической культуры. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. В соответствии с региональной спецификой вводить элементы сезонных видов спорта. Организовывать совместную двигательную деятельность педагога с детьми так, чтобы она доставляла детям радость. Создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и жизнедеятельности детей. Приобщать родителей к совместной двигательной деятельности с детьми.

➤ *«Мечтатели, помощники, будущие ученики»: 6-7 лет.*

Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям педагога. Вместе с тем ведущую роль в развитии детей по-прежнему принадлежит совместной сюжетной игре. Реализуемые в игре партнёрство и взаимодействие стимулируют развертывание планирования, регуляции и контроля совместной деятельности и тем самым обеспечивают увеличение времени, приходящегося на совместную игру по сравнению с индивидуальной. Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию. По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-

игровым оборудованием. Развивать пластическую выразительность. Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны. Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них. Приобщать к традиционным для региона видам спорта. Вводить элементы спортивных игр.

### 1.5. Планируемые результаты освоения программы.

**К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка по направлению «Физическое развитие»:**

| ОО                     | Группы            | Показатели целевых ориентиров развития ребёнка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ФИЗИЧЕСКОЕ<br>РАЗВИТИЕ | младшая<br>группа | <p>У ребёнка развита крупная моторика, он подвижен. Ребенок учится к правильным, более экономным формам движения. У ребёнка появляется способность умение выслушивать словесные пояснения и следить за показом движения. Согласовывает свои действия с движениями других: начинает и заканчивает упражнения одновременно, соблюдает предложенный темп; самостоятельно выполняет простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями педагога. По мере накопления двигательного опыта формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в круг, колонну, парами, находить свое место;</li> <li>-начинать и заканчивать упражнения по сигналу;</li> <li>-сохранять правильное положение тела;</li> <li>- ходить и бегать, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;</li> <li>-прокатывать и метать (вдаль) в заданном направлении;</li> <li>-ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди, отбрасывать мяч;</li> <li>-подлезать под дугу 40 см, не касаясь руками пола;</li> <li>-лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</li> </ul> |

|  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Средняя группа | <p>Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. У ребенка движения тела уже достаточно координированы, точны. У него возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Возросла сила конечностей. Ребенок способен воспринимать словесные пояснения. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).</p> <p>Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой;</li> <li>-оббивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд;</li> <li>-может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;</li> <li>-умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;</li> <li>-ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;</li> <li>-лазать на гимнастическую стенку;</li> <li>- ползать разными способами.</li> </ul> |
|  | Старшая группа | <p>Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, более организован и дисциплинирован, может контролировать свои движения и управлять ими, хорошо понимают команду, сохраняет пространственную ориентацию. Умеет анализировать свои успехи и успехи других, даже стремится помогать друг другу.</p> <p>Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|  |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыгать в обозначенное место с высоты 30 см;</li> <li>-прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 150 см), в высоту с разбега (не менее 45 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;</li> <li>-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м;</li> <li>-сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой;</li> <li>-отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);</li> <li>-владеет школой мяча;</li> <li>-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге;</li> <li>-выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>-участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, акробатика).</li> </ul> |
|  | Подготовительная к школе группа | <p>У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняет правильно все виды основных движений;</li> <li>-прыгает на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см;</li> </ul>                                                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>-прыгает через короткую и длинную скакалку различными способами;</p> <p>- бросает предметы в цель из разных и.п., попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;</p> <p>-умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения;</p> <p>-выполняет физические упражнения из разных и.п.;</p> <p>-участвует в играх с элементами спорта (акробатика, городки, бадминтон, футбол, баскетбол, настольный теннис)</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

### 2. 1. Учебный план.

| Направление непосредственно образовательной деятельности | Непосредствен но образовательна я деятельность | Возрастные группы       |                         |                         |                         |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Физкультурно-оздоровительное                             | физо                                           | младшая группа          | средняя                 | старшая                 | подготовительная        |
| Количество занятий                                       |                                                | 3                       | 3                       | 3                       | 3                       |
|                                                          |                                                | (2-в зале,1-на воздухе) | (2-в зале,1-на воздухе) | (2-в зале,1-на воздухе) | (2-в зале,1-на воздухе) |
| Длительность образовательной деятельности (в мин.)       |                                                |                         |                         |                         |                         |
|                                                          |                                                | 15                      | 20                      | 25                      | 30                      |
| Количество образовательной деятельности в неделю         |                                                |                         |                         |                         |                         |
|                                                          |                                                | 45 мин.                 | 60 мин.                 | 1ч. 15 мин.             | 1ч 30 мин.              |

## 2.2. Расписание непосредственной образовательной деятельности.

| Понедельник                                              | Вторник                                                                      | Среда                                                                        | Четверг                                                                      | Пятница                                                 |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 9.00-9.30 - 10г.<br>9.35-9.55 - 8г.<br>10.05-10.30 - 7г. | 9.00-9.15 - 1г.<br>9.30-9.50 - 5г.<br>9.55-10.20 - 6г.<br>10.25-10.55 – 10г. | 9.00-9.15 - 2г.<br>9.30-9.50 – 5г.<br>9.55-10.15 - 8г.<br>10.25-10.55 - 10г. | 9.00-9.15 - 9г.<br>9.25-9.40 - 2г.<br>9.50-10.15 - 6г.<br>10.25-10.55 - 11г. | 8.50-9.05 - 9г.<br>9.25-9.40 - 1г.<br>9.50-10.20 – 11г. |

## 2.3. План работы с воспитанниками.

| Тематика мероприятия                                      | Время проведения | Возрастная группа               |
|-----------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| Развлечение- путешествие «В поисках осени»                | Сентябрь         | Старший дошкольный возраст      |
| Спортивный праздник «Осенний стадион»                     | Сентябрь         | Подготовительные к школе группы |
| Развлечение «Осень, осень золотая»                        | Октябрь          | Средний дошкольный возраст      |
| Музыкально - спортивное мероприятие «Азбука безопасности» | Октябрь          | Подготовительные к школе группы |
| Спортивный праздник «В единстве наша сила»                | Ноябрь           | Подготовительные к школе группы |
| Спортивное развлечение «Поиграем в профессии»             | Ноябрь           | Подготовительные к школе группы |
| Спортивный праздник "Спорт – это профессия»               | Декабрь          | Старший дошкольный возраст      |
| Спортивное развлечение «Путешествие в                     | Декабрь          | Подготовительные к школе группы |

|                                                                                                         |         |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|
| страну Неболеек».                                                                                       |         |                                 |
| Интегрированное спортивное развлечение с использованием здоровьесберегающих технологий «Клад снеговика» | Январь  | Старший дошкольный возраст      |
| Спортивный праздник «В зимний лес»                                                                      | Январь  | Средний дошкольный возраст      |
| Музыкально-спортивный праздник «Будем в армии служить».                                                 | Февраль | Подготовительные к школе группы |
| Музыкально-спортивный праздник «Школа молодого бойца»                                                   | Февраль | Старший дошкольный возраст      |
| Развлечение «Путешествие в страну цветных шаров»                                                        | Март    | Средний дошкольный возраст      |
| Спортивное развлечение с использованием ИКТ «Путешествие в страну здоровья»                             | Март    | Старший дошкольный возраст      |
| Развлечения «Юные пожарные»                                                                             | Апрель  | Старший дошкольный возраст      |
| Развлечение «День космонавтики».                                                                        | Апрель  | Подготовительные к школе группы |
| Спортивное развлечение «Зарница»                                                                        | Май     | Подготовительные к школе группы |
| Квест с использованием QR кода «В здоровом теле -здоровый дух!»                                         | Май     | Старший дошкольный возраст      |

## 2.4. Взаимодействие с педагогическим коллективом

|                            |                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>            |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Консультация «Гигиеническое значение спортивной формы»                                                 |
| <b>ОКТАБРЬ</b>             |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Консультация «Роль воспитателя при организации и проведении НОД по физической культуре»                |
| <b>НОЯБРЬ</b>              |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Семинар – практикум «Фитнес в детском саду»                                                            |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>             |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Партерная гимнастика                                                                                   |
| <b>ЯНВАРЬ</b>              |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Консультация «Формирование творческой активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях» |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>             |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Консультация – практикум «Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия»                       |
| <b>МАРТ</b>                |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Мастер - класс «Карта - схема для детей, что бы повысить их самостоятельную двигательную деятельность» |
| <b>АПРЕЛЬ</b>              |                                                                                                        |
| <b>Работа с педагогами</b> | Семинар – практикум «Инновационные подходы в физкультурно – оздоровительной работе»                    |

## 2.5. Перспективное планирование по физической культуре.

### ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

#### Программный материал

##### Вводная часть.

**Построения, перестроения:** стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

**Ходьба:** стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

**Бег:** стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

##### Основная часть.

##### ОРУ:

- а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты направо, налево);
- б) д л я р у к (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжимание-разжимание пальцев);
- в) д л я н о г (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое);
- г) д л я т у л о в и щ а (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

##### ОВД:

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической

скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) п р ы ж к и: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; прыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) б р о с а н и е, к а т а н и е, л о в л я: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

### **И г р ы:**

«По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль», «Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки», «Прокати обруч».

### **Заключительная часть.**

Упражнения на восстановления дыхания, спокойные упражнения, игры малой подвижности: «Найдём птичку», «Зайка серый умывается», «Машины поехали в гараж», «Где спрятался мышонок?». «Кто больше назовет слов о мяче?», «Найдём игрушку или предмет», «Угадай, кто позвал», «Найди и промолчи».



# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

| Неделя                          | Тема                                 | Задачи                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                  | Основная часть                           |                                                                                             |                               | Заключительная часть             |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|                                 |                                      |                                                                                                                                         |                                                                                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные виды движения                                                                      | Подвижные игры (ПИ)           |                                  |
|                                 |                                      |                                                                                                                                         |                                                                                |                                          |                                                                                             |                               |                                  |
| СЕНТЯБРЬ                        |                                      |                                                                                                                                         |                                                                                |                                          |                                                                                             |                               |                                  |
| ДИАГНОСТИКА                     |                                      |                                                                                                                                         |                                                                                |                                          |                                                                                             |                               |                                  |
| «Как я провел лето»             |                                      |                                                                                                                                         |                                                                                |                                          |                                                                                             |                               |                                  |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «На прогулке с солнышком»            | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором<br>Игра «Пойдем в гости»<br>Бег обычной стайкой |                                          | Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)<br>2. Игровое упражнение «Пройдем по дорожке» | «Беги ко мне»                 | Ходьба стайкой за воспитателем.  |
| «Встреча с детским садом»       |                                      |                                                                                                                                         |                                                                                |                                          |                                                                                             |                               |                                  |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Здравствуй, здравствуй детский сад» | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.                      | Ходьба парами в стайке за инструктором<br>Бег парами в стайке за инструктором  | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)                                           | «Птички»<br>«Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |

| Неделя                                 |                         | Задачи                                                                                                                                   | Вводная часть                                                     | Основная часть                           |                                                                                |                     | Заключительная часть                        |
|----------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|
|                                        |                         |                                                                                                                                          |                                                                   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные виды движения                                                         | Подвижные игры (ПИ) |                                             |
|                                        |                         | ОКТАБРЬ                                                                                                                                  |                                                                   |                                          |                                                                                |                     |                                             |
| «Мои друзья»                           |                         |                                                                                                                                          |                                                                   |                                          |                                                                                |                     |                                             |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я        | «О дружбе и друзьях»    | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.                               | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу<br>Бег по кругу            | Общеразвивающие упражнения с кубиками    | 1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур<br>2. «Доползи до погремушки» | «Быстро в домик»    | Игра «Зайка серый умывается».               |
| «Сад, фрукты»                          |                         |                                                                                                                                          |                                                                   |                                          |                                                                                |                     |                                             |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я        | «Урожай»                | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Равновесие «Пойдем по мостику».<br>2. Прыжки.                               | «Солнышко и дождик» | Игровое задание «Машины поехали в гараж».   |
| «Огород, овощи»                        |                         |                                                                                                                                          |                                                                   |                                          |                                                                                |                     |                                             |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я        | «Во саду ли, в огороде» | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                     | Ходьба и бег по кругу                                             | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки из обруча в обруч.<br>2. «Прокати мяч».                              | «Огуречик»          | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| «Рыбы. Кто-кто в водяном домике живет» |                         |                                                                                                                                          |                                                                   |                                          |                                                                                |                     |                                             |

|                                              |                       |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                  |                   |                              |
|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Морские приключения» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Рыбаки и рыбки». | Игра «Найдем золотую рыбку». |
|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|

**«Подарки осени»**

|                                              |                     |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |                                           |                                                               |                     |                                                       |
|----------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Полна моя корзина» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | Общеразвивающие упражнения со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «У медведя во бору» | Ходьба в колонне по одному за самой ловкой «пчелкой». |
|----------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|

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

**«Знакомство с профессией прачки»**

|                                              |                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                         |                                                                  |                   |                         |
|----------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Все работы хороши.» | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | «Большая стирка». | Игра «Найдем платочек». |
|----------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|

**«Предметы вокруг нас». Игрушки.**

|                                              |                       |                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |                                       |                                                               |                            |                                |
|----------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «В гостях у Петрушки» | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото».<br>2.Прокатывание мячей «Точный пас» | «Остановись возле игрушки» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
|----------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|

**«Кто нас окружает». Домашние животные**

|                                              |                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                   |                            |                                                                                |               |                                                                        |
|----------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Я люблю свою лошадку» | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».<br>2. «Проползи - не задень» | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
|----------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|

**«Кто живет в лесу».**

|                            |                       |                                                                                                               |                                                         |                                        |                                                         |                          |                               |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д</b> | «Шалунишка Лесовичок» | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».<br>2.Равновесие | «Зайка беленький сидит». | Ходьба в колонне по одному за |
|----------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|

|                      |  |                                             |                                                                                                             |  |  |  |              |
|----------------------|--|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------|
| <b>Е<br/>Л<br/>Я</b> |  | развивая координацию движений; в равновесии | колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании |  |  |  | «зайчонком». |
|----------------------|--|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------|

| Неделя                                | Тема                | Задачи                                                                                                                         | Вводная часть                                                           | Основная часть                        |                                                                                                             |                      | Заключительная часть                                |
|---------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
|                                       |                     |                                                                                                                                |                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные виды движения                                                                                      | Подвижные игры (ПИ)  |                                                     |
|                                       |                     | ДЕКАБРЬ                                                                                                                        |                                                                         |                                       |                                                                                                             |                      |                                                     |
| «Птицы зимой» «Изготовление кормушек» |                     |                                                                                                                                |                                                                         |                                       |                                                                                                             |                      |                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я       | «Воробьята»         | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному<br>Ходьба врассыпную<br>бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».<br>2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| «Птичий двор». (домашние птицы)       |                     |                                                                                                                                |                                                                         |                                       |                                                                                                             |                      |                                                     |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я       | «Курочка красавица» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег проводятся в чередовании.    | Общеразвивающие упражнения с мячом.   | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат<br>2.Прокатывание мячей друг другу         | «Найди свой домик».  | Ходьба в колонне по одному                          |
| «Подарки зимы».                       |                     |                                                                                                                                |                                                                         |                                       |                                                                                                             |                      |                                                     |

|                                              |                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                             |                    |                                            |
|----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Здравствуй, Зимушка – зима» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                   | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.                                                         | Общеразвивающие упражнения с кубиками.   | 1.Прокатывание мяча между предметами<br>2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»          | «Снежинки и ветер» | Игра малой подвижности «Найдем снежинку».  |
| <b>«Новый год» Елочные украшения.</b>        |                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                          |                                                                                             |                    |                                            |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Ты зима нас не морозь»      | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «снеговик на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | «Два Мороза»       | Игра малой подвижности «Найдем снеговика». |

| Неделя                                         | Тема                | Задачи                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                  | Основная часть                           |                                                               |                     | Заключительная часть |
|------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|
|                                                |                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные виды движения                                        | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|                                                |                     | ЯНВАРЬ                                                                                                                                  |                                                                                                                |                                          |                                                               |                     |                      |
| «Знакомство с профессией старшего воспитателя» |                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                |                                          |                                                               |                     |                      |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л                     | «В гостях у сказки» | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые | Общеразвивающие упражнения с платочками. | 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку». | «Два Мороза»        |                      |

|                                              |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                       |                       |                                            |
|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|
| <b>Я</b>                                     |                            | вперед.                                                                                                                                                   | вверх, переход на обычную ходьбу, затем колонне по одному, с поворотом в другую сторону.                                                                                                                 |                                         |                                                                       |                       |                                            |
| <b>«Наш новый зеленый друг»</b>              |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                       |                       |                                            |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «В гости к еловой веточке» | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.        | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».<br><br>2. Прыжки «Из ямки в ямку». | «Зайцы и волк»        | Игра малой подвижности «Найдем зайчонка?». |
| <b>«Предметы вокруг нас». Посуда</b>         |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                       |                       |                                            |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Помощники»                | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга                                          | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1. Прыжки «Зайки - прыгуны».                                          | «Найди, где спрятано» | Ходьба в колонне по одному.                |
| <b>«Зимние игры и забавы»</b>                |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                       |                       |                                            |

|                                              |                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                   |                 |                             |
|----------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Путешествие в страну Игралию» | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки» — дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени. «Бабочки!» — дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола.<br><br>2. Равновесие «По тропинке». | «Лохматый пес». | Ходьба в колонне по одному. |
|----------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|

| Неделя                                  | Тема                     | Задачи                                                                                                                                      | Вводная часть                                                                                                                                                   | Основная часть                       |                           |                     | Заключительная часть                    |
|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
|                                         |                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные виды движения    | Подвижные игры (ПИ) |                                         |
|                                         |                          | ФЕВРАЛЬ                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |                                      |                           |                     |                                         |
| «Труд повара»                           |                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |                                      |                           |                     |                                         |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я         | «Работы важные и нужные» | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие<br>2.Прыжки | «Поварята».         | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| «Предметы вокруг нас». Квартира, мебель |                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |                                      |                           |                     |                                         |



|                                                         |                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                             |                                                                      |                         |                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>            | «Самоделкины»                                         | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                          | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                                                    | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | «Догони скорее мяч»     | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| <b>«Предметы вокруг нас». Умывальные принадлежности</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                             |                                                                      |                         |                                             |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>            | «Мойдодыр. Умывальник в начальник и мочалок командир» | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.                                                                                         | Общеразвивающие упражнения с мячом.         | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками.                             | «Зайка серый умывается» | Игра малой подвижности по выбору детей.     |
| <b>«Я и мой папа»</b>                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                             |                                                                      |                         |                                             |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>            | «Смелые ребята»                                       | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии                                                                        | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения.                 | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие            | «Самолеты»              | Игра малой подвижности по выбору детей      |

| Неделя                                                | Тема                          | Задачи                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                                                                 | Основная часть                       |                                                                         |                                   | Заключительная часть       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|                                                       |                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные виды движения                                                  | Подвижные игры (ПИ)               |                            |
|                                                       | МАРТ                          |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                      |                                                                         |                                   |                            |
| «Поздравления к 8 марта»                              |                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                      |                                                                         |                                   |                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                       | «Моя мама лучше всех»         | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. «Ровным шагом»<br>2.Прыжки «Змейкой»                                 | «Мой веселый, звонкий мяч»        | Ходьба в колонне по одному |
| «Предметы вокруг нас». Инструменты для сада и огорода |                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                      |                                                                         |                                   |                            |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                       | «Садоводы-огородники»         | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.                                           | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.                                                                         | Общеразвивающие упражнения.          | 1.Прыжки «Через канавку».<br>2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| Предметы вокруг нас». «Помощники шитья»               |                               |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                      |                                                                         |                                   |                            |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                       | «Раз иголочка, два иголочка.» | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                  | Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1. «Брось - поймай».<br>2.Ползание на повышенной опоре                  | «Попади в подушечку»              | Игра «Найдем игрушку».     |

| «Знакомство с профессиями ДОУ»               |                 |                                                                                                                                                                                |                               |                             |                                        |                                       |                                                          |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Мы спортсмены» | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»<br>2.Равновесие | Подвижная игра «Кому нужны эти вещи». | Игра малой подвижности «Кто больше назовет слов о мяче?» |

| Неделя                          | Тема              | Задачи                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                | Основная часть                                         |                                                                     |                           | Заключительная часть               |
|---------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
|                                 |                   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные виды движения                                              | Подвижные игры (ПИ)       |                                    |
|                                 |                   | АПРЕЛЬ                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                     |                           |                                    |
| «Предметы вокруг нас.» Одежда   |                   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                     |                           |                                    |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Оденем Буратино» | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.     | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.      | 1.Равновесие.<br>2.Прыжки «Через канавку».                          | «Догонялки с Буратино»    | Игра «Найдем где спрятана кукла»». |
| «День космонавтики»             |                   |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                     |                           |                                    |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Чудеса космоса»  | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются                                                                                      | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.<br>2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | «Ждут нас быстрые ракеты» | Ходьба в колонне по одному.        |

|                                              |                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                     |                        |                                   |
|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| <b>Л<br/>Я</b>                               |                       | мячом.                                                                                                                                                                                   | враспынную по залу.<br>На сигнал: «Жуки<br>отдыхают!» - дети<br>ложатся на спин<br>двигают руками и<br>ногами, как бы<br>шевелият лапками.                                                                                                                                                   |                                              |                                                                                                                     |                        |                                   |
| <b>«Зеленый детский сад»</b>                 |                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                     |                        |                                   |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Весенние<br>деревца» | Повторить ходьбу и бег с<br>выполнением заданий;<br>развивать ловкость и глазомер<br>в упражнении с мячом;<br>упражнять в ползании на<br>ладонях и ступнях.                              | Ходьба в колонне по<br>одному. По сигналу<br>воспитателя:<br>«Великаны!» - ходьбе<br>носках, руки вверх;<br>переход на обычную<br>ходьбу. По сигналу:<br>«Гномы!» - присед,<br>руки положить на<br>колени.                                                                                   | Общеразвивающи<br>е упражнения.              | 1.Бросание мяча<br>вверх и ловля его<br>двумя руками<br>2.Ползание по<br>гимнастической<br>скамейке<br>«Медвежата». | «Мы топаем<br>ногами». | Ходьба в<br>колонне по<br>одному. |
| <b>«Подарки весны»</b>                       |                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                     |                        |                                   |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Весенние<br>лужицы»  | Упражнять в ходьбе с<br>остановкой по сигналу<br>воспитателя; повторить<br>ползание между предметами;<br>упражнять в сохранении<br>устойчивого равновесия при<br>ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по<br>одному. По заданию<br>воспитателя на слово<br>«воробы<br>остановиться и<br>сказать «чик-чирик»;<br>продолжение ходьбы,<br>на слово «лягушки»<br>присесть, положить на<br>колени. Переход на<br>бег в умеренном<br>темпе и на слово<br>«лошадки» - бегут<br>подскоком. | Общеразвивающи<br>е упражнения с<br>обручем. | 1.Ползание<br>«Проползи - не<br>задень».<br>2.Равновесие «По<br>мостику»                                            | «Жуки»                 | Ходьба в<br>колонне по<br>одному. |

| «Весна»                                      |                        |                                                                                                                   |                                                                                                           |                                                        |                                               |                  |                             |
|----------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|-----------------------------|
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Весенние приключения» | Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). | Равновесие «По мостику»<br>Прыжки через шнуры | «Море волнуется» | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя                          | Тема                  | Задачи                                                                                                                        | Вводная часть                                     | Основная часть                      |                            |                     | Заключительная часть                                |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|
|                                 |                       |                                                                                                                               |                                                   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    | Основные виды движения     | Подвижные игры (ПИ) |                                                     |
|                                 |                       |                                                                                                                               | МАЙ                                               |                                     |                            |                     |                                                     |
| «Труд людей»                    |                       |                                                                                                                               |                                                   |                                     |                            |                     |                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Звенит победный май» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | Прокатывают мяч друг другу | «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| «Праздник Победы»               |                       |                                                                                                                               |                                                   |                                     |                            |                     |                                                     |

|                                              |                 |                                                                                                                                                      |                                                                               |                                               |                                                                             |                                          |                                   |
|----------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Родина<br>моя» | Ходьба с выполнением<br>заданий по сигналу<br>воспитателя: упражнять в<br>бросании мяча вверх и ловля<br>его; ползание по<br>гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по<br>одному<br>Ходьба и бег<br>чередуются несколько<br>раз. | Общеразвивающи<br>е упражнения с<br>флажками. | Броски мяча<br>вверх и ловля его<br>двумя руками<br>Ползание по<br>скамейке | Подвижная<br>игра «Коршун<br>и наседка». | Ходьба в<br>колонне по<br>одному. |
|----------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|

# ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

## Программный материал

### Вводная часть.

**Построения, перестроения:** в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйся!», «Смирно!».

**Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

**Бег:** на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; врассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.

### Основная часть.

#### ОРУ:

- а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);
- б) для рук (однаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);
- в) для ног (приседания, подскоки на месте);
- г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

#### ОВД:

- а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее

**И г р ы:** «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята.

#### **Заключительная часть.**

Спокойная ходьба, упражнения на восстановления дыхания, игры малой подвижности: «Где постучали?», «Найди и промолчи», «Угадай, где спрятано», «Найдем цыпленка»,

### **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

| № | Тема | Задачи | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|---|------|--------|---------------|----------------|----------------------|
|---|------|--------|---------------|----------------|----------------------|



|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                  |                     |                                                              |
|---------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные виды движения                                                           | Подвижные игры (ПИ) | Вводная часть                                                |
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                  |                     |                                                              |
| <b>ДИАГНОСТИКА</b>              |                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                  |                     |                                                              |
| <b>«Наша группа»</b>            |                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                  |                     |                                                              |
| 3<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | «Наш любимый д/с»    | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя<br>2. Прыжки на двух ногах | «Найди себе пару»   | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| <b>«Глина»</b>                  |                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                  |                     |                                                              |
| 4<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>я | «Глина наш помощник» | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.                                                                   | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.                                                   | Общеразвивающие упражнения с флажками   | 1. Прыжки «Достань до предмета»<br>2. Прокатывание мячей друг другу              | «Пробеги тихо».     | Ходьба в колонне по одному.                                  |

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

# ОКТЯБРЬ

## «Знакомство с профессией мл. воспитателя»

|                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |                                              |                                                                                                                                            |                |                                             |
|----------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Главный помощник» | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны.<br>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | Общеразвивающие упражнения с малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске.<br>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.<br>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «Не попадись». | Игра малой подвижностью и «Где постучали?». |
|----------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------|

## «Моя семья»

|                                              |                       |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |                                                                |                                                                                                              |                      |                                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Давайте жить дружно» | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета<br>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Мы веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|

## «Мир природы: Знакомство с рукотворной тканью»

|                                              |                           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                           |                                                                                                |             |                            |
|----------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Если хочешь быть здоров» | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с без предмета | 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах<br>2. Прокатывание мячей друг другу | «Платочек». | Ходьба в колонне по одному |
|----------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|

| «Лес, осень»                                 |                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     |                                     |                                                                                        |                     |                                |
|----------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Путешествие капельки» | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.                                                                  | Ходьба с выполнением различных заданий                                                                              | Общеразвивающие упражнения с мячом  | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч<br>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | «Солнышко и дождик» | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |
| «Животные нашего края»                       |                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                     |                                     |                                                                                        |                     |                                |
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Лесная сказка»        | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски<br>Упражнения в ходьбе и беге<br>Построение в круг | Общеразвивающие упражнения с кеглей | 1. Лазанье под дугу<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Подбрасывание мяча двумя руками   | «У медведя во бору» | И.М.П. «Угадай, кто позвал».   |

| Неделя  | Тема | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                        |                     | Заключительная часть |
|---------|------|--------|---------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
|         |      |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные виды движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|         |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| НОЯБРЬ  |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| «Осень» |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |

|                                              |                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                  |                         |                                               |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Прогулка в осенний лес»                   | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.  | Общеразвивающие упражнения с кубиком     | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками                                                                  | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи». |
| <b>«Знакомство с профессией повара»</b>      |                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                  |                         |                                               |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Все профессии нужны, все профессии важны» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                             | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий<br>2. Прокатывание мячей друг другу<br>3. Перебрасывание мяча друг другу                                                                                 | «Повар и сосиски»       | Ходьба в колонне по одному.                   |
| <b>«Тело человека»</b>                       |                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                  |                         |                                               |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Если хочешь быть здоров»                  | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках        | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на           | Общеразвивающие упражнения с мячом       | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни | «Мы веселые ребята»     | Ходьба в колонне по одному.                   |

|                                              |                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                             |
|----------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                              |                 |                                                                                                                                                                                                         | обычную ходьбу, бег враспынную.                                                                                           |                                       | 4. Прыжки на двух ногах между предметами                                                                                                                                                                                                               |                       |                             |
| <b>«Мир природы: знакомство с бумагой»</b>   |                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                             |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Это интересно» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Прыжки на двух ногах до кубика | «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя                        | Тема | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                        |                     | Заключительная часть |
|-------------------------------|------|--------|---------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
|                               |      |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные виды движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|                               |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| ДЕКАБРЬ                       |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| «Кто как к зиме подготовился» |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |

|                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                              |                           |                                                |
|----------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Зимовушка»                      | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному<br>ходьба и бег враспынную по сигналу<br>перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через 4-5 брусков<br>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами                                                    | «Лиса и куры».            | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».      |
| <b>«Знакомство с профессией почтальон»</b>   |                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                              |                           |                                                |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Письмо на деревню деду с бабой» | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.                                                          | Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.                                         | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | 1. Прыжки со скамейки<br>2. Прокатывание мяча между предметами<br>3. Бег по дорожке (ширина 20 см).                                          | «Почтальоны»              | Игра малой подвижности по выбору детей         |
| <b>Мир природы (лед)</b>                     |                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                              |                           |                                                |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Зимние узоры»                   | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                                                                            | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную                                              | Общеразвивающие упражнения.            | 1.Перебрасывание мячей друг другу<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Остановись возле снежка» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| <b>«Праздники в нашей жизни»</b>             |                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                              |                           |                                                |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е</b>             | «Вот Зима, кругом бело»          | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную                                              | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени<br>2. Равновесие - ходьба по                                    | «Хитрая лиса»             | Ходьба в колонне по одному                     |

|                |  |                                                              |  |  |                                                    |  |  |
|----------------|--|--------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------|--|--|
| <b>Л<br/>Я</b> |  | ползании на животе;<br>повторить упражнение в<br>равновесии. |  |  | гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах |  |  |
|----------------|--|--------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------|--|--|

| Неделя                          | Тема                 | Задачи                                                                                                                                                                    | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Основная часть                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                      | Заключительная часть                                                  |
|---------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                 |                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные виды движения                                                                                                                                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)  |                                                                       |
|                                 |                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                       |
| ЯНВАРЬ                          |                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                       |
| «Знакомство с профессией врача» |                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                       |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «В гости к Айболиту» | Упражнять детей в ходьбе и беге между 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 между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.<br>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). | «Покатаем Айболита». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| «Птицы зимой»                   |                      |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                                       |

|                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                  |                |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------|
| <b>3</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | «Снегирята»            | Упражнять детей в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.                                                                                                                       | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную (2-3 раза.)                                                                                                             | Общеразвивающие упражнения с мячом.   | 1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).<br>2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | «Кот и птицы». | Ходьба в колонне по одному.              |
| <b>«Зимний лес»</b>                                                              |                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                  |                |                                          |
| <b>4</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | «В гости к снеговикам» | Повторить ходьбу и бег между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.                                                                           | Общеразвивающие упражнения с косичкой | 1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз.)<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза.)                                            | «Волк и зайцы» | Ходьба в колонне по одному в обход зала. |
| <b>«Зимние игры и забавы»</b>                                                    |                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                                                                                                                  |                |                                          |
| <b>5</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | «Ах, эти снежинки»     | Упражнять детей в ходьбе со сменой 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, воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.<br>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  | «Два мороза»   | Ходьба в колонне по одному.              |



| Неделя                          | Тема               | Задачи                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                          | Основная часть                         |                                                                                                                                     |                      | Заключительная часть                                              |
|---------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                 |                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные виды движения                                                                                                              | Подвижные игры (ПИ)  |                                                                   |
| ФЕВРАЛЬ                         |                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                     |                      |                                                                   |
| «Бытовая техника»               |                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                     |                      |                                                                   |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Поможем Незнайке» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения             | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через бруски<br>3. Прыжки через шнур,<br>4. Перебрасывание мячей друг другу                              | «Подбрось – поймай»  | Игра малой подвижност и по выбору детей                           |
| «Самые любимые»                 |                    |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                     |                      |                                                                   |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Игрушки»          | 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,                                                                                            | Общеразвивающие упражнения на стульях. | 1. Прыжки из обруча в обруч<br>2. Прокатывание мячей между предметами<br>3.Прыжки на двух ногах<br>4. Прокатывание мячей друг другу | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый |

|                                              |                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                     |                           |                             |
|----------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| <b>Я</b>                                     |                        | в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.                                                                                                                                                | руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.                          |                                                     | 5. Ходьба на носках                                                                                                                                                                 |                           | счет                        |
| <b>«Праздник смелых людей»</b>               |                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                     |                           |                             |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Богатырские потехи»   | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную 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 враспынную. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом                  | 1. Перебрасывание мячей друг другу<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках<br>1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. |
| <b>«Мир природы». Зима</b>                   |                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                     |                           |                             |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «В гости к снеговикам» | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.                                                                               | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге                              | «Бездомный заяц»          | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя                                     | Тема                 | Задачи                                                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                          | Основная часть                        |                                                                                                                                                                |                     | Заключительная часть                        |
|--------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|
|                                            |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные виды движения                                                                                                                                         | Подвижные игры (ПИ) |                                             |
|                                            |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                                                                                                                                                                |                     |                                             |
| МАРТ                                       |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                                                                                                                                                                |                     |                                             |
| «Мир людей вокруг». Поздравления к 8 марта |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                                                                                                                                                                |                     |                                             |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я            | «Как я маме помогу»  | 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. | Общеразвивающие упражнения.           | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами<br>2. Прыжки через шнур справа и слева<br>1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку              | «Собери букет»      | Игра малой подвижност и «Найди и промолчи». |
| «Домашний труд»                            |                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                                                                                                                                                                |                     |                                             |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я            | «Как мы ежу помогли» | 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<br>Упражнять в прокатывании | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки в длину с места<br>2.Перебрасывание мячей через шнур<br>3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы<br>4.Прокатывание мяча друг другу | «Стирка белья»      | Ходьба в колонне по одному.                 |

|                                              |                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                                         |
|----------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|
|                                              |                | мячей друг другу                                                                                                                                                                                                                    | средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                                         |
| <b>«Как снеговик правду искал о весне»</b>   |                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                                         |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Весна пришла» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом.   | 1. Прокатывание мяча между предметами<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».<br>4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | «Перелет птиц»                    | Игра малой подвижност и.                |
| <b>«Посадка рассады, цветов»</b>             |                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                                         |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Пришла весна» | 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                                         | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза).<br>2. Равновесие – ходьба по доске. Положенной на пол.<br>3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.                                                               | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижност и «Найдем зайку». |

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

| Неделя                          | Тема                | Задачи                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основная часть                   |                                                            |                      | Заключительная часть                          |
|---------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|
|                                 |                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные виды движения                                     | Подвижные игры (ПИ)  |                                               |
|                                 |                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                            |                      |                                               |
| АПРЕЛЬ                          |                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                            |                      |                                               |
| «Мой город, моя улица»          |                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                            |                      |                                               |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Мы по городу идем» | 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 перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Обще развивающие упражнения.     | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствия | «Цветные автомобили» | Игра малой подвижност и «Угадай, кто позвал». |
| «День космонавтики»             |                     |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                            |                      |                                               |

|                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                 |                           |                                                                |
|---------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Быстрые ракеты»       | 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, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель<br>3. Метание мячей в вертикальную цель<br>4. Отбивание мяча одной рукой | «Ждут нас быстрые ракеты» | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| «Мои зеленые друзья»            |                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                 |                           |                                                                |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Весенние жители луга» | 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.                                       | Обще развивающие упражнения с мячом  | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м                            | «Зарядка для зверят»      | Ходьба в колонне по одному.                                    |

| «Стекло»                                                                         |                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                        |                     |                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| <b>4</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | «Это интересно»        | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                                                     | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч<br>3. Прыжки на двух ногах между предметами                 | «Стекляшки»         | Ходьба в колонне по одному. |
| «Подарки весны»                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                        |                     |                             |
| <b>5</b><br><b>Н</b><br><b>Е</b><br><b>Д</b><br><b>Е</b><br><b>Л</b><br><b>Я</b> | «Весенние приключения» | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения              | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см)<br>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров<br>3. Прокатывание мяча между кубиками | «Мы веселые ребята» | Игра малой подвижностью.    |

| Неделя       | Тема | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                        |                     | Заключительная часть |
|--------------|------|--------|---------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
|              |      |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные виды движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|              |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| МАЙ          |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| «Труд людей» |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |

|                                              |                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                        |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | .«А на дворе<br>весёлый май»  | Повторить ходьбу со сменой<br>ведущего; упражнять в<br>прыжках в длину с места;<br>развивать ловкость в<br>упражнениях с мячом.                                                           | Ходьба в колонне по<br>одному со сменой<br>ведущего<br>Ходьба и бег<br>врассыпную по<br>всему залу. | Общеразвиваю<br>щие<br>упражнения с<br>кубиком. | 1. Прыжки в длину с места<br>через шнур<br>2. Перебрасывание мячей<br>друг другу<br>3. Метание мешочков на<br>дальность (правой и левой<br>рукой).                                                                                 | «Перелет<br>птиц»  | Ходьба в<br>колонне по<br>одному.<br>Игра малой<br>подвижност<br>и по выбору<br>детей. |
| <b>«Праздник Победы»</b>                     |                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                                                                        |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Праздник<br>смелых<br>людей» | Упражнять детей в ходьбе с<br>высоким подниманием<br>колен, беге врассыпную, в<br>ползании по скамейке;<br>повторить метание в<br>вертикальную цель.<br>Прыжки через короткую<br>скакалку | Ходьба в колонне по<br>одному<br>бег врассыпную.                                                    | Обще<br>развивающие<br>упражнения с<br>палкой   | 1. Метание в<br>вертикальную цель<br>2. Ползание по<br>гимнастической скамейке<br>на животе<br>3. Ползание по<br>гимнастической скамейке<br>с опорой на ладони и<br>ступни («по-медвежьи»<br>4. Прыжки через<br>короткую скакалку. | «Целься<br>вернее» | Игра малой<br>подвижност<br>и «Найдем<br>зайца».                                       |



## ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

### Программный материал

#### Вводная часть.

**Перестроения:** из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба:** в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег:** на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

#### Основная часть.

##### ОРУ:

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжимание-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40х3; упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

### **ОВД:**

а) п р ы ж к и: на месте (ноги с крестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **И г р ы:**

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2) Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3) Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам); 5)

Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах).

**Заключительная часть.** Упражнения на восстановление дыхания, спокойная ходьба, Игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «У кого мяч?», «Затейники», «Угадай по голосу», «Летает — не летает», «Сделай фигуру», «Найди предмет».

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

| Неделя                | Тема. | Задачи | Вводная часть | Основная часть                             |                           |                           | Заключительная часть |
|-----------------------|-------|--------|---------------|--------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
|                       |       |        |               | Общеразвивающ<br>ие<br>упражнения<br>(ОРУ) | Основные виды<br>движения | Подвижные<br>игры<br>(ПИ) |                      |
|                       |       |        |               |                                            |                           |                           |                      |
| СЕНТЯБРЬ              |       |        |               |                                            |                           |                           |                      |
| ДИАГНОСТИКА           |       |        |               |                                            |                           |                           |                      |
| «Земной шар на столе» |       |        |               |                                            |                           |                           |                      |

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

| Неделя                                 | Тема                    | Задачи                                                                                                                                                                                                                 | Вводная часть                                                                                                                                                         | Основная часть                                     |                                                                                                                                                                                                               |                           | Заключительная часть                                                                                                    |
|----------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                   | Основные виды движения                                                                                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)       |                                                                                                                         |
|                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                         |
| Октябрь                                |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                         |
| «Знаки вокруг нас». Истории о символах |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                         |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я        | «Путешествие в прошлое» | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три                                      | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке<br>2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове<br>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Путешествие на корабле». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |
| «Мои друзья»                           |                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                           |                                                                                                                         |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я        | «О дружбе и друзьях».   | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и                                   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по | Общеразвивающие упражнения<br><br>Без предметов    | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2. Прыжки на двух ногах через шнуры,<br>3. Бросание мяча двумя руками от груди.                                                               | «Перелет птиц»            | И.М.П «Найди и промолчи»<br>Ходьба в колонне по одному.                                                                 |

|                                              |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                                                             |                                           |                                                    |
|----------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                                              |                          | перебрасывании мяча.                                                                                                                                                                                                                                                              | два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.                              |                                               |                                                                                                                                                             |                                           |                                                    |
| <b>«Откуда азбука пошла»</b>                 |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                                                             |                                           |                                                    |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Путешествие в мир книг» | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;                  | Общеразвивающие упражнения<br>С большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги<br>3. Переползание через препятствия<br>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».<br><br>«Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?»<br>Ходьба в колонне по одному. |
| <b>«Истории о необычных азбуках»</b>         |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                                                             |                                           |                                                    |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Буратино и Азбука»      | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.                                 | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | Общеразвивающие упражнения с малым мячом      | 1. Метание мяча в горизонтальную цель<br>2. Лазанье<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи                                                       | Эстафета «Умники и умницы»                | Ходьба в колонне по одному.                        |

|                                              |                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                  |                                  |                    |
|----------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
|                                              |                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                  |                                  |                    |
| <b>«Мир природы». Царство растений.</b>      |                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                  |                                  |                    |
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Царство цветов.» | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>3. Пролезание | Эстафета «Полна корзина цветов.» | И.М.П. «Затейники» |

| Неделя                          | Тема                                 | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                                                                                                                                                | Основная часть                           |                                                                                                                                                            |                       | Заключительная часть                       |
|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|
|                                 |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные виды движения                                                                                                                                     | Подвижные игры (ПИ)   |                                            |
|                                 |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                                                                                                                                            |                       |                                            |
| Ноябрь                          |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                                                                                                                                            |                       |                                            |
| «День народного единства»       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                                                                                                                                            |                       |                                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Мы маленькие граждане своей страны» | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.<br>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруску (высота 10 см); бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге<br>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу<br>4. «Мяч о стенку»<br>5. «Поймай мяч».<br>6. «Не задень». | «Пожарные на учении». | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |

|                                              |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                     |                        |                                                                               |
|----------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                              | повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                     |                        |                                                                               |
| <b>«Измерение времени»</b>                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                     |                        |                                                                               |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Делу время.<br>Потехе час.   | Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами<br>2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем       | 1. Прыжки с продвижением вперед<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Отбивание мяча о землю<br>«Мяч водящему».<br>«По мостику» | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники» |
| <b>«Мир природы». Портрет ноября</b>         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                     |                        |                                                                               |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Кружится, кружится листочек. | Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе.                                                                                                                                                                                                                                | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с                                                                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения с большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед<br>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке                                          | «Ловишки парами».      | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу          |



|                                              |                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                  |
|----------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Я</b>                                     |                        | Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами<br>2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную<br>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.                                                                      |                                                        | 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>1. «Перебрось и поймай».<br>2.«Перепрыгни - не задень»                                |                      | воспитателя.<br>Игра малой подвижности «Летает — не летает».                                     |
| <b>«Волшебный мир сказки»</b>                |                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                  |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Вместе с Бабушкой Ягой | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.<br>2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.         | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.<br>ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий<br>ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур<br>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета<br>3. Равновесие<br>1. «Кто быстрее».<br>2. «Мяч о стенку». | «Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?».<br><br>Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

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

|                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                           |
| <b>Декабрь</b>                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                           |
| <b>«Мир людей». Все работы хороши</b>                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                           |
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>         | «Все работы хороши, выбирай любую» | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу             | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1. Равновесие<br>2. Прыжки<br>3. Перебрасывание мяча двумя руками друг другу<br>1. «Кто дальше бросит».<br>2. «Не задень».                               | «Кто скорее до флажка». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.                                   |
| <b>«Гиганты прошлого». Интересные места на земле</b> |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                       |                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                           |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>         | «Клуб путешественников»            | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями,                                                                                                                                                           | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному<br>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем, темп ходьбы и бега задает воспитатель | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки<br>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши<br>3. Ползание<br>4. «Метко в цель».<br>5. «Пройдем по мостику». | «Не оставайся на полу»  | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |

|                                                                                   |                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                            |                                           |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                  | подбрасывании и ловле мяча.                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                            |                                           |                                                              |
| <p align="center"><b>«Мир природы»</b><br/><b>Портрет декабря</b></p>             |                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                            |                                           |                                                              |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                                      | «В гости к Снегурочке»           | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения           | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Равновесие<br>1. «Метко в цель».<br>2. «Смелые воробышки» | «Охотники и зайцы»<br>«Мороз-Красный нос» | Ходьба между кеглями.                                        |
| <p align="center"><b>«Новый год»</b><br/><b>Традиции, встреча нового года</b></p> |                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                                            |                                           |                                                              |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                                      | «Снег кружится, летает, летает.» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой      | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу<br>По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.<br>Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.<br>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями<br>4. Бросание мяча о стену.<br>«Забей шайбу».<br>«По дорожке»               | «Хитрая лиса».                            | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

|          |             |               |                      |                       |                       |
|----------|-------------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>≡</b> | <b>Тема</b> | <b>Задачи</b> | <b>Вводная часть</b> | <b>Основная часть</b> | <b>Заключительная</b> |
|----------|-------------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|

|                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные виды движения                                                                                                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ) | я часть                                      |
|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
| <b>Январь</b>                                |                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                              |
| <b>«Солнечная система»</b>                   |                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                              |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Путешествие Пина на Марс» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в 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                                                                                          | Общеразвивающие упражнения с кубиком   | 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м).<br>3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками. | «Космонавты»        | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».   |
| <b>«День и ночь»</b>                         |                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                              |                     |                                              |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Ходит солнышко по кругу.» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.                                                                  | Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять | Общеразвивающие упражнения с веревкой. | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)<br>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.<br>3. Бросание мяча вверх.                                                   | «Совушка»           | Игра малой подвижности «Летает - не летает». |

|                                              |                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                        |                      |                                                                        |
|----------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                     |                                                                                                                                                                                                                                    | веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. |                                       |                                                                                                                        |                      |                                                                        |
| <b>«Птицы зимой»</b>                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                        |                      |                                                                        |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Зимовье птиц.»     | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке                                                                                  | Общеразвивающие упражнения с кубиком  | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками<br>3. Метание<br>4. «Сбей кеглю»                      | «Воробьи и кошка»    | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |
| <b>«Зимние игры и забавы»</b>                |                     |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |                                                                                                                        |                      |                                                                        |
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Л</b> | «В гостях у сказки» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на                                                                                                                                 | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Проползание под дугами на четвереньках<br>3. Бросание мяча вверх.<br>4. «Кто быстрее». | Эстафета «Хоккеисты» | Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности    |

|          |  |                                                                                                    |   |  |                           |  |                 |
|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------|--|-----------------|
| <b>Я</b> |  | четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | . |  | 5. «Пробеги — не задень». |  | «Найдем зайца». |
|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------|--|-----------------|

| Неделя                          | Тема                          | Задачи                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                          | Основная часть                                     |                                                                                                                                                  |                             | Заключительная часть                              |
|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|
|                                 |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                   | Основные виды движения                                                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)         |                                                   |
|                                 |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                                                  |                             |                                                   |
| ФЕВРАЛЬ                         |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                                                  |                             |                                                   |
| «Моя родина Россия»             |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                                                  |                             |                                                   |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Матрешка-символ моей Родины» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1. Ходьба по наклонной доске<br>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски<br>3. Забрасывание мячей в корзину<br>4. «Точный пас»<br>5. «По дорожке» | Эстафета «Русские платочки» | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| «Праздник смелых людей»         |                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                    |                                                                                                                                                  |                             |                                                   |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д                | Ой, ты Русь моя богатырская!  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге                                                                                                                        | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в                                                                                               | Общеразвивающие упражнения с гимнастическ          | Прыжки в длину с места<br>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь                                                                                | «Воевода»                   | Ходьба в колонне по одному с заданиями для        |

|                                                |                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                             |                                  |                                                                 |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Е<br/>Л<br/>Я</b>                           |                                           | врассыпную;<br>закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.                         | колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»                                                      | ой палкой.                               | вперед шагом<br>Лазанье<br>«Кто дальше».<br>«Кто быстрее».                                                                                  |                                  | рук.<br><br>Игра малой подвижности<br>«Найдем следы зайца».     |
| <b>«Удивительное в камне»</b>                  |                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                             |                                  |                                                                 |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>   | Почему Мишка перепутал Черепаху с камнем. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Подлезание под палку<br>3. Перешагивание через шнур<br>4. «Точно в круг».<br>5. «Кто дальше». | Эстафета<br>«Камушек по камушку» | Ходьба в колонне по одному                                      |
| <b>«Мир природы»<br/>Зима, портрет февраля</b> |                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                             |                                  |                                                                 |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л</b>         | Лепим, лепим мы снежок                    | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую                                                                                                                   | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную;                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения.              | 1. Лазанье<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки с ноги на ногу                                                              | «Быстрые снеговики.»             | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

|          |  |                                                                                                                                                        |                       |  |                                                                     |  |  |
|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|---------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Я</b> |  | 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 колонны. |  | 4. Отбивания мяча в ходьбе<br>5. «Не попадись».<br>6. «По мостику». |  |  |
|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--|---------------------------------------------------------------------|--|--|

| Неделя                                   |                 | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                                                        | Основная часть                            |                                                                                                                |                     | Заключительная часть                     |
|------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------|
|                                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)          | Основные виды движения                                                                                         | Подвижные игры (ПИ) |                                          |
|                                          |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                           |                                                                                                                |                     |                                          |
| МАРТ                                     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                           |                                                                                                                |                     |                                          |
| «Мир людей вокруг». Наши славные женщины |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                           |                                                                                                                |                     |                                          |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я          | «Цветы для мам» | 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<br>бег с поворотами в другую сторону;<br>упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.<br>Построение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Перебрасывание мяча друг другу<br>4. «Проведи — не задень». | «Букет для мамы»    | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». |



|                                                                                  |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                       |                                   |                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                                            | Повторить игровые упражнения с бегом.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                       |                                   |                                                       |
| <p align="center"><b>«Мир природы»</b><br/><b>Домашние животные</b></p>          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                       |                                   |                                                       |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                                     | Гостим у Матроскина в Простоквашино        | 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. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения           | 1. Прыжок в высоту с разбега<br>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой<br>3. Ползание на четвереньках между кеглями<br>1. «Поймай мяч».<br>2. «Кто быстрее». | «Медведи и пчелы».<br>«Карусель». | Эстафета с мячом<br>Ходьба в колонне по одному.       |
| <p align="center"><b>«Удивительное о животных»</b><br/><b>Дикие животные</b></p> |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                       |                                   |                                                       |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                                     | Белочка-красавица. Ты нам очень нравишься. | 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                                                                                                                               | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному.         | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки правым (левым) боком<br>1. «Канатоходец».                                 | «Охотники и звери»                | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |

|                                                                           |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                                                                                     |          |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                                         | прыжках.<br>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,                                                                                                                    |                            | 2.«Удочка».                                                                                                                                         |          |                                                                    |
| <b>«Правила безопасного поведения»<br/>(при общении с животным миром)</b> |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                                                                                     |          |                                                                    |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                              | Михаил<br>Потапыч<br>спит мы<br>его не будем<br>будить. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.<br>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.<br>набивными мячами<br>Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель<br>2. Подлезание под шнур<br>3. Ходьба на носках между<br>1. «Прокати и сбей».<br>2. «Пробеги - не задень». | «Удочка» | Игра малой подвижности<br>«Угадай по голосу».<br>Эстафета с мячом. |

| Неделя                                 |  | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                        |                     | Заключительная часть |
|----------------------------------------|--|--------|---------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
|                                        |  |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные виды движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|                                        |  |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| Апрель                                 |  |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| «Культурные растения» «Дикие растения» |  |        |               |                                  |                        |                     |                      |

|                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                                                                                                                                                                |                |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Мы друзья природы. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой                                                                                               | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1. Равновесие<br>2. Прыжки из обруча в обруч<br>3. Метание в вертикальную цель<br>Игровые Упражнения.<br>1. «Ловишки-перебежки»<br>2. «Стой».<br>3. «Передача мяча в колонне». | «Подснежник и» | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру!»<br>Ходьба в колонне по одному. |
| <b>«Люди мечтают»</b>                        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                                                                                                                                                                |                |                                                                                                                 |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Звёздное небо»    | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.                                       | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой    | 1. Прыжки через короткую скакалку<br>2. Прокатывание обруча друг другу<br>3. Пролезание в обруч<br>1. «Пройди — не задень»<br>2. «Догони обруч».<br>3. «Перебрось и поймай»    | «Стой»         | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности «Кто ушел?».                                              |
| <b>«День Земли»</b>                          |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                                                                                                                                                                |                |                                                                                                                 |
| <b>3<br/>Н</b>                               | Земля наш дом      | Упражнять детей в ходьбе и беге                                                                                                                                                                                                                                          | Построение в шеренгу,                                                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие                                    | 1. Метание мешочков в вертикальную цель                                                                                                                                        | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по                                                                                             |

|                                              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                  |                            |                                                                                             |
|----------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>             |                | колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. | перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках                                                                  | упражнения с мячом.         | 2. Ползание по полу<br>3. Ходьба по гимнастической<br>1. «Кто быстрее».<br>2. «Мяч в кругу».                                                     |                            | одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
|                                              | <b>«Весна»</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                  |                            |                                                                                             |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | Капель         | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами<br>Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке<br>2. Прыжки через короткую скакалку<br>3. Ходьба по канату<br>1. «Сбей кеглю».<br>2. «Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель». | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».       |
| <b>«Подарки весны»</b>                       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                  |                            |                                                                                             |

|                                              |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |                                                                                    |                             |                                                     |
|----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | В гостях у подруженьки Весны | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед<br>3. Бросание мяча | Подвижная игра «Мышеловка». | Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному. |
|----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|

| Неделя                    |                          | Задачи                                                                                        | Вводная часть                                                                               | Основная часть                         |                                                                         |                        | Заключительная часть                                |
|---------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|
|                           |                          |                                                                                               |                                                                                             | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)       | Основные виды движения                                                  | Подвижные игры (ПИ)    |                                                     |
|                           |                          |                                                                                               |                                                                                             |                                        |                                                                         |                        |                                                     |
| МАЙ                       |                          |                                                                                               |                                                                                             |                                        |                                                                         |                        |                                                     |
| «Праздники в нашей жизни» |                          |                                                                                               |                                                                                             |                                        |                                                                         |                        |                                                     |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е     | А на дворе победный май. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега<br>2. Перебрасывание мяча<br>3. Ползание по | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в |

|                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                     |                                                                                                                            |                     |                             |
|---------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Л<br>Я                          |  | прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.                                                                                             | воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). |                                     | прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей»<br>4. «Прокати — не урони».<br>5. «Кто быстрее».<br>6. «Забрось в кольцо».      |                     | колонне по одному.          |
| «Любовь к Отечеству»            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                                     |                                                                                                                            |                     |                             |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я |  | 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. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом         | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя<br>2. Лазанье - пролезание в обруч правым<br>3. Ходьба по гимнастической | «Пожарные на учении | Ходьба в колонне по одному. |

# ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

## Программный материал

### Вводная часть.

**Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5х10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

### Основная часть.

#### ОРУ:

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) д л я н о г д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

#### ОВД:

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с

высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) **п о л з а н и е, л а з а н и е**: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, слезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) **б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е**: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) **р а в н о в е с и е**: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

## **И г р ы.**

**П о д в и ж н ы е**: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

**С п о р т и в н ы е**: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, зная 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).



**Заключительная часть.** Упражнения на восстановление дыхания, спокойная ходьба, Игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «У кого мяч?», «Затейники», «Угадай по голосу», «Вершки и корешки», «Эхо», «Фигуры», «Карусель», «Летает — не летает», «Сделай фигуру», «Найди предмет».

# ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

| Неделя                          | Тема                 | Задачи                                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                                                                                                              | Основная часть                             |                                                                                                                                            |                     | Заключительная часть                                                 |
|---------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           | Основные виды движения                                                                                                                     | Подвижные игры (ПИ) |                                                                      |
|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                            |                     |                                                                      |
| СЕНТЯБРЬ                        |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                            |                     |                                                                      |
| ДИАГНОСТИКА                     |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                            |                     |                                                                      |
| «Воспоминание о лете»           |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                            |                     |                                                                      |
| 3<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «До свидания лето»   | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне                                                                 | Общеразвивающие упражнения с без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br>3.Перебрасывание мяча друг другу снизу | «Ловишки»           | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| «Улицы моего города»            |                      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                            |                                                                                                                                            |                     |                                                                      |
| 4<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Прогулка по городу» | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.             | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя<br>Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения с флажками      | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.<br>2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу           | «Шире шагай»        | Игра малой подвижности «Летает — не летает».                         |

|  |  |  |  |  |                       |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | 3.Лазанье под<br>шнур |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|

| Неделя                          | Тема                 | Задачи                                                                                                                                                                                                                            | Вводная часть                                                                                                                                           | Основная часть                                     |                                                                                                                                                             |                               | Заключительная часть                              |
|---------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                   | Основные виды движения                                                                                                                                      | Подвижные игры (ПИ)           |                                                   |
|                                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                             |                               |                                                   |
| ОКТАБРЬ                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                             |                               |                                                   |
| «Земля – мой дом»               |                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                             |                               |                                                   |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Путешествие»        | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу                                   | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке<br>3.Прыжки из обруча в обруч                             | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.<br><br>Игра «Фигуры». |
| «Как люди открывали землю»      |                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |                                                    |                                                                                                                                                             |                               |                                                   |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Глобус-макет земли» | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.                                                                       | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | Общеразвивающие упражнения без предметов           | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры<br>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с | «Перелет птиц». «Фигуры».     | Ходьба в колонне по одному.                       |

|                                              |                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                          |                                      |                                                                |
|----------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                              |                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                        | хлопком в ладоши                                                                                                         |                                      |                                                                |
| <b>«Времена года. Осень»</b>                 |                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                          |                                      |                                                                |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Осень, осень в гости просим» | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | Общеразвивающие упражнения с обручем                   | 1. Прыжки с высоты<br>2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед<br>3. Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу».<br>«Совушка» | И.М.П.<br>«Эхо».<br><br>Ходьба в колонне по одному.            |
| <b>«Как устроена живая природа»</b>          |                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                          |                                      |                                                                |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Рассказы тётушки Совы»       | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                         | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен<br>Ходьба в колонне по одному с изменением направления<br>бег, перепрыгивая через предметы                  | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.       | «Удочка».<br>«Не попадись»           | И.М.П.<br>«Летает — не летает».<br>Ходьба в колонне по одному. |
| <b>«Растительный мир».</b>                   |                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                          |                                      |                                                                |
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Юные экологи»                | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на                                            | Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную<br>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе                                        | Общеразвивающие упражнения с мячом                     | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой                                                | «Удочка».<br>«Щука и карась».        | Ходьба в колонне по одному.<br>И.М.П.<br>«Эхо».                |

|          |  |                                            |  |  |                                                                                                         |  |  |
|----------|--|--------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Я</b> |  | равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |  |  | 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами<br>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. |  |  |
|----------|--|--------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| Неделя                          | Тема                          | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                             |                                                                                                                                     |                         | Заключительная часть                                   |
|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                 |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           | Основные виды движения                                                                                                              | Подвижные игры (ПИ)     |                                                        |
|                                 |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                     |                         |                                                        |
| Ноябрь                          |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                     |                         |                                                        |
| «Животный мир»                  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                     |                         |                                                        |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «В гости в лес!»              | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом<br>2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.<br>Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | Общеразвивающие упражнения с без предметов | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».<br>1. «Мяч о стенку».<br>2. «Будь ловким». | «Догони свою пару».     | И.М.П. «Угадай чей голосок?<br>И.М.П. «Затейники»<br>. |
| «Россия. Москва»                |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                     |                         |                                                        |
| 2<br>Н<br>Е                     | «Где родился, там пригодился» | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через                                                                                                                                                                                                                   | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления                                                                                                                                                                                         | Общеразвивающие                            | 1.Прыжки через короткую скакалку<br>2.Ползание по                                                                                   | «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».                               |

|                                              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                                         |
|----------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>                   |                        | короткую скакалку;<br>бросании мяча друг другу;<br>ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>2. Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.                                                                                                         | движения по сигналу воспитателя;<br>2. Бег с перепрыгиванием через предметы                                                                                                   | упражнения с короткой скакалкой          | гимнастической скамейке<br>3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах                                                                                                                               |                                 | Игра «Затейники» .                                                      |
| <b>«Мой край»</b>                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                                         |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Моя маленькая родина» | 1. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.<br>2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.                                  | Общеразвивающие упражнения с кубиками    | 1. Ведение мяча в прямом направлении<br>2. Лазанье под дугу<br>3. Равновесие<br>1. «Мяч водящему»                                                                                                  | «Перелет птиц».<br>«По местам». | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.                       |
| <b>«Страны – соседи России»</b>              |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                 |                                                                         |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Друзья моей родины»   | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.<br>повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая               | Ходьба и бег между предметами.<br>Ходьба и бег в рассыпную<br>Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур<br>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>4. Бросание мяча о стенку | «Фигуры»                        | Ходьба в колонне по одному<br>Игра малой подвижностью и по выбору детей |

|  |  |                                                   |  |  |                                             |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|--|--|
|  |  | предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. |  |  | 5. «Передай мяч».<br>6. «С кочки на кочку». |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|--|--|

| Неделя                          |                           | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                       | Основная часть                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                           | Заключительная часть                                       |
|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   | Основные виды движения                                                                                                                                                                                                            | Подвижные игры (ПИ)       |                                                            |
|                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                                                            |
| ДЕКАБРЬ                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                                                            |
| «Зима». «Не живая природа»      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                                                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Заметает зима, заметает» | 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 продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную                                          | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.<br>4. «Пройди — не задень».<br>5. «Пас на ходу».<br>6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | «Хитрая лиса». «Совушка». | Ходьба в колонне по одному                                 |
| «Времена года.»                 |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                                                            |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Кружится снег, летает»   | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые                                                                                                                                                                   | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий | Общеразвивающие упражнения.        | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед<br>2. Эстафета с мячом «Передача                                                                                                                                 | «Салки с ленточкой».      | Игра малой подвижност и «Эхо!». Ходьба в колонне по одному |

|                                                          |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                   |                           |                                                                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Я</b>                                                 |                                 | упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.                                                                                                                                                                                                                    | сигнал<br>ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.                                                                  |                                          | мяча в колонне<br>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях<br>4. «Пройди — не урони»<br>5. «Из кружка в кружок»<br>6.Игровое упражнение «Стой!».                               |                           |                                                                           |
| <b>«Жизнь птиц зимой»</b>                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                   |                           |                                                                           |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>             | «Маленькие воробьята»           | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.                                                                | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.                                                                                 | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3.Равновесие<br>1. «Пас на ходу».<br>2. «Кто быстрее».<br>3. «Пройди — не урони». | «Попрыгунчики-воробышки». | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижностью и по выбору детей. |
| <b>«Праздники в нашей жизни. Мастерская деда Мороза»</b> |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                   |                           |                                                                           |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>             | «У дедушки Мороза горячая пора» | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу<br>Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу<br>Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения               | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>3.Прыжки на двух ногах с мешочком<br>4. «Точный пас».<br>5. «Кто дальше    | «Два Мороза»              | Игра малой подвижностью и «Эхо».                                          |



|  |  |  |  |  |                                            |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  | бросит?»<br>6. «По дорожке<br>проскользи». |  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------|--|--|

| Неделя                          | Тема                    | Задачи                                                                                                                                                                                                 | Вводная часть                                                                                                                                               | Основная часть                      |                                                                                                                                                                                                                       |                     | Заключительная часть       |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|
|                                 |                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    | Основные виды движения                                                                                                                                                                                                | Подвижные игры (ПИ) |                            |
|                                 |                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                     |                            |
| ЯНВАРЬ                          |                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                     |                            |
| «Человек»                       |                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                     |                            |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я | «Где прячется здоровье» | 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, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.<br>2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук<br>3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии | «День и ночь»       | Ходьба в колонне по одному |
| «Материалы»                     |                         |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                             |                                     |                                                                                                                                                                                                                       |                     |                            |

|                                              |                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                       |
|----------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Что из чего состоит»    | Повторить ходьбу с выполнением задания 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 воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.                                                                        | Общеразвивающие упражнения с кубиком                    | 1. Прыжки в длину с места (на мат).<br>2. «Поймай мяч».<br>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой                                                                                                               | «Совушка»                 | Ходьба в колонне по одному.                           |
| <b>«Истории вещей»</b>                       |                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                       |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Что? И откуда берется?» | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.                 | Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременной правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). | Общеразвивающие упражнения с малым мячом                | 1.Подбрасывание малого мяча в вверх одной рукой и ловля его двумя руками<br>2.Лазанье под шнур правым и левым боком. Не касаясь верхнего края<br>3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики | «Удочка»                  |                                                       |
| <b>«Зимние игры и забавы»</b>                |                          |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                       |
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е</b>             | «В гостях у снеговика»   | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на                               | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в                                                                                            | Общеразвивающие упражнения со скакалкой<br>Общеразвиваю | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки через                                                                                                                                                                              | «Догонялки со снеговиком» | Игра малой подвижности по выбору детей.<br>Легкий бег |

|                |  |                                    |                                                |                                                |                   |  |  |
|----------------|--|------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|--|--|
| <b>Л<br/>Я</b> |  | сохранение равновесия и в прыжках. | колонне по одному, перестроение в три колонны. | щие упражнения без лыж<br>Упражнения на лыжах: | короткую скакалку |  |  |
|----------------|--|------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|--|--|

| Неделя                                    | Тема                    | Задачи                                                                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                                          | Основная часть                       |                                                                                                                                           |                                  | Заключительная часть       |
|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
|                                           |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные виды движения                                                                                                                    | Подвижные игры (ПИ)              |                            |
|                                           |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                           |                                  |                            |
| ФЕВРАЛЬ                                   |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                           |                                  |                            |
| «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу кто ты» |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                           |                                  |                            |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я           | «Будь здоров»           | 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. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу.                   | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке<br>2.Броски мяча<br>3. Прыжки на двух ногах<br>4. «Точная подача».<br>5. «Попрыгунчики». | «Ключи». «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| «Разные профессии»                        |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                      |                                                                                                                                           |                                  |                            |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л                | «Посвящение в пожарные» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком. Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.                                                           | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по | Общеразвивающие упражнения с палкой  | 1, Прыжки<br>2.Переброска мячей друг другу<br>3.Лазанье под дугу                                                                          | Эстафета «Спасатели»             | Игра «Затейники».          |

|                                              |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                     |               |                                                                     |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Я</b>                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке                                                                                                                                                                       |                                    |                                                                                                                                                     |               |                                                                     |
| <b>«Праздник смелых людей»</b>               |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                     |               |                                                                     |
| <b>З<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Наша Армия сильна. Нашей Родине верна» | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения         | Лазанье на гимнастическую стенку<br>1. Равновесие — ходьба парами<br>2. «Попади в круг»                                                             | «Будь ловким» | Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».                        |
| <b>«Деятельность людей»</b>                  |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                     |               |                                                                     |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Цирк зажигает огни»                    | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет».                                              | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги                       | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Ползание на четвереньках между предметами<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками<br>3. Прыжки из обруча в обруч<br>4. «Не попадись». | «Жмурки».     | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи» |

| Неделя                                           | Тема                           | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                                             | Основная часть                           |                                                                                                                             |                                  | Заключительная часть                                    |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные виды движения                                                                                                      | Подвижные игры (ПИ)              |                                                         |
|                                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                             |                                  |                                                         |
| МАРТ                                             |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                             |                                  |                                                         |
| «Нет милее дружка, чем родная матушка»           |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                             |                                  |                                                         |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                  | Наши достижения в подарок маме | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками<br>ходьба и бег врассыпную<br>Игровое упражнение «Бегуны».              | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие<br>2. Прыжки<br>3. Эстафета с мячом<br>Игровые упражнения<br>1. Игра «Лягушки в болоте»<br>2. «Мяч о стенку». | «Букеты для мамы»                | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра малой подвижности . |
| «Что и как влияет на живую природу. Влажность»   |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                             |                                  |                                                         |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                  | Дождик, дождик поливай         | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.                                                             | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | Общеразвивающие упражнения с флажками    | 1.Прыжки<br>2.Перебрасывание мяча через сетку<br>3.Ползание под шнур<br>Игра с бегом «Мы — веселые ребята».                 | «Затейники». «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне по одному.<br>Игра «Тихо — громко»     |
| «Что и как влияет на живую природу. Тепло. Свет» |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                                             |                                  |                                                         |
| 3<br>Н                                           | Гори, гори ясно!               | Повторить ходьбу с выполнением заданий;                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне по одному; по сигналу                                                                                                    | Общеразвивающие                          | 1.Метание мешочков                                                                                                          | «Горелки»                        | Ходьба в колонне по                                     |

|                                              |                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                    |                     |                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
| <b>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>             |                       | упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | воспитателя ходьба на носках<br>ходьба и бег врассыпную.<br><br>Игра с бегом «Кто скорее до мяча»                                                           | упражнения с палкой        | 2.Ползание<br>3.Равновесие<br>1. «Пас ногой»<br>2. «Ловкие зайчата»                                                |                     | одному<br>Игра «Эхо».                   |
| <b>«Времена года. Весна»</b>                 |                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                    |                     |                                         |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «В гостях у солнышка» | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.                                          | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения | 1.Лазанье на гимнастическую стенку<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки на правой и левой ноге<br>«Передача мяча в колонне» | «Совушка». «Удочка» | Игра малой подвижности по выбору детей. |

| Неделя              | Тема | Задачи | Вводная часть | Основная часть                   |                        |                     | Заключительная часть |
|---------------------|------|--------|---------------|----------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
|                     |      |        |               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные виды движения | Подвижные игры (ПИ) |                      |
|                     |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| Апрель              |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |
| «Солнечная система» |      |        |               |                                  |                        |                     |                      |

|                                                   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                          |                                      |                                                                          |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>1<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>      | 10,9,8,7,6,5,4,3<br>,2,1.....<br>Поехали | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.                                                            | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | Равновесие<br>Прыжки на двух ногах<br>Переброска мячей в шеренгах<br>1. «Перешагни — не задень».<br>2. «С кочки на кочку»                                | «Космонавты»                         | Ходьба в колонне по одному<br>Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| <b>«Люди мечтают. Покорители космоса»</b>         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                          |                                      |                                                                          |
| <b>2<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>      | «Быстрые ракеты»                         | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу<br>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.                        | Ходьба и бег в колонне по одному<br>ходьба и бег врассыпную.<br>«Слушай сигнал».                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения с обручем.    | 1. Прыжки в длину с разбега.<br>2. Броски мяча друг другу в парах.<br>3. Ползание на четвереньках<br>1. «Пас ногой».<br>2. «Пингвины».                   | «Быстрые ракеты»<br>«Горелки»        | Ходьба в колонне по одному.<br>Ходьба в колонне по одному.               |
| <b>«День земли» Загрязнение окружающей среды.</b> |                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                          |                                      |                                                                          |
| <b>3<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b>      | «Юные экологи-друзья природы»            | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.<br>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.<br>Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения               | 1. Метание мешочков на дальность<br>2. Ползание по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове<br>4. Прыжки на двух | «Затейники».<br><br>«Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.                                              |

|                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                     |
|----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                              |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        | ногах<br>1. «Пройди — не задень».<br>2. «Кто дальше прыгнет».<br>3. «Пас ногой».<br>4. «Поймай мяч».                                                                                     |                      |                                                                     |
| <b>«Открытия и изобретения россиян»</b>      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                     |
| <b>4<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Изобретатели»     | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.<br>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.                                                                                                                              | Игровое задание «По местам»<br>Игровое задание «По местам»                                                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах.<br>2. Прыжки в длину с разбега.<br>3. Равновесие<br>4. Бросание мяча в шеренгах.<br>5. Прыжки в длину с разбега.<br>6. Равновесие                           | «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному.                                         |
| <b>«День здоровья»</b>                       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                     |
| <b>5<br/>Н<br/>Е<br/>Д<br/>Е<br/>Л<br/>Я</b> | «Если хочешь быть» | 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.<br>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.<br>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | Общеразвивающие упражнения с обручем                   | 1. Равновесие<br>2. Прыжки с ноги на ногу<br>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока<br>4. «Пас на ходу».<br>5. «Брось — поймай».<br>6. «Прыжки через короткую скакалку» | «Совушка».           | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».<br>Игра по выбору детей. |



| Неделя                                             | Тема                            | Задачи                                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                                       |                                                                                                                                                                                          |                               | Заключительная часть                                                      |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                     | Основные виды движения                                                                                                                                                                   | Подвижные игры (ПИ)           |                                                                           |
|                                                    |                                 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                          |                               |                                                                           |
| МАЙ                                                |                                 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                          |                               |                                                                           |
| «Праздники в нашей жизни». 1 мая».                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                          |                               |                                                                           |
| 1<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                    | «И летят голуби вестники весны» | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом<br>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.<br>Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Прыжки в длину с места<br>2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом<br>3.Пролезание в обруч прямо и боком<br>4. «Ловкие прыгуны».<br>5. «Проведи мяч»<br>6. «Пас друг другу | «Перелет птиц»                | Игра малой подвижност и «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| «Победа в воздухе не вьется, она руками достается» |                                 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                      |                                                                                                                                                                                          |                               |                                                                           |
| 2<br>Н<br>Е<br>Д<br>Е<br>Л<br>Я                    | «Они сражались за Родину»       | 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.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в        | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения                           | 1.Метание мешочков на дальность<br>2.Равновесие<br>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках                                                                                | «Целься вернее»<br>«Горелки». | Ходьба в колонне по одному                                                |

|  |  |                                                                    |  |  |                                                                           |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | ходьбе и беге враспынную;<br>повторить задания с мячом и прыжками. |  |  | «Мяч водящему».<br>«Кто скорее до кегли».<br>Индивидуальные игры с мячом. |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 2.6. Взаимодействие с семьями дошкольников.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Работа с семьей – важная задача образовательной системы. Во многих семьях детская потребность в движениях удовлетворяется не полностью. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Мной был разработан план взаимодействия с

родителями, который поможет установить между педагогом и родителями доверительные отношения, что приведет к созданию благоприятного климата для развития ребенка.

| Месяц    | Содержание                                                                                                                                                                                                    | Формы работы                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | «Подготовка к учебному году»<br>(физкультурная форма)<br>«Профилактика плоскостопия»<br>«Семейный спорт – ключ к решению всех проблем»<br>«Использование дидактических игр о спорте в работе с дошкольниками» | Родительские собрания<br><br>Консультации, индивидуальные беседы |
| Октябрь  | «Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет»<br>«Учимся дышать правильно»<br>«Упражнения для правильной осанки»<br>«Подвижные игры и их влияние на развитие ребенка»                                          | Консультация                                                     |
| Ноябрь   | «Играем вместе! Игры интересные и полезные дома!»<br>«Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни»<br>«Спорт – это профессия»                                         | Консультация                                                     |
| Декабрь  | «Прогулка – это важно»<br>«Почему дети приходят в детский сад с нарушениями опорно – двигательного аппарата?»<br>«Дыхательная гимнастика»                                                                     | Консультации<br><br>Родительские собрания                        |
| Январь   | «Пути расширения физических способностей у детей»<br>«Чем полезна логоритмика и как ею                                                                                                                        | Беседы<br><br>Консультация                                       |

|         |                                                                                                                                                                                                                          |                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|         | заниматься»<br>«Веселая гимнастика»                                                                                                                                                                                      |                            |
| Февраль | «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»<br>«Нам мороз не страшен»<br>«Инновационные подходы в физкультурно – оздоровительной работе»                                                           | Консультация               |
| Март    | «Некоторые подходы к организации закаливания детей»<br>«Формирование творческой активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях»<br>«Пропаганда здорового образа жизни»<br>«Спортивные секции для детей» | Консультации<br><br>беседы |
| Апрель  | «Профилактика плоскостопия»<br>«Комплекс упражнений для глаз»<br>«Правильная осанка- залог здоровья»                                                                                                                     | Консультации               |
| Май     | «Закаливание детей летом»<br>«Физкультурная одежда и обувь на улице»<br>«Здоровье начинается со стопы»                                                                                                                   | Консультация               |

## 2.7. Приоритетное направление «Использование здоровьесберегающих технологий в системе работы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста».

Как мы знаем, самое главное для растущего организма является двигательная активность. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Я

считаю, что наметившаяся в последние годы тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями физического развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Я, как инструктор по физической культуре, в рамках реализации годовой задачи разработала свою систему по обеспечению полноценной двигательной активности детей и укреплению их здоровья через использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка со взрослыми. Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Основными задачами стали:

- обеспечение полноценной двигательной активности детей через различные формы физического развития;
- поддержание у детей положительных эмоций, чувства “мышечной радости”, связанного с физической активностью;
- воспитание у каждого ребенка интереса к физкультурным занятиям и другим видам двигательной активности;
- совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- проведение необходимой коррекции движений и осанки каждого ребенка в процессе занятий по физическому развитию.

Данные задачи решались через:

- Интеграцию задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

Утренняя гимнастика, как один из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, профилактики плоскостопия, опорно-двигательного аппарата. Составлялась на основе методики Н. Н. Ефименко «Театр физического развития детей»

Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре проводится согласно расписанию 3 раза в неделю, причём одно занятие обязательно на свежем воздухе.

Образовательная программа по физической культуре обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности детей. Комбинации фронтального и группового способов проведения занятий позволяет повысить физическую нагрузку, моторную плотность занятия.

Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения разминочного и гимнастического характера, упражнения, способствующие улучшению осанки. Во время проведения физкультурных занятий большое внимание я уделяю элементам дыхательной гимнастики. Их я использую после ОРУ и подвижных игр. Они помогают восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Использую такие игровые упражнения:

Провожу обучение детей приемам мышечного расслабления (т.е. релаксации). Упражнения на релаксацию для детей играют большую роль. Расслабление позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации особенно важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим, гиперактивен. Использую такие релаксации как

Так же в занятия я включаю самомассаж. самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Он способствует поднятию общего тонуса детского организма и улучшению кровообращения. В своей практике я использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и с целью формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

Хлопковой самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

Точечный –массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

Самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Так же на занятиях я использую массажные коврики и дорожки. Они являются хорошим методом закаливания организма, служат профилактике и коррекции плоскостопия, развивают чувства равновесия и координации движений, сохранения и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни. Использую такие комплексы как:

В вопросах здоровьесбережения стараюсь использовать и новые нетрадиционные формы работы с детьми:

–тематические досуги и праздники оздоровительной направленности помогают воздействовать на осмысление приоритета здоровья для каждого человека, формированию здорового образа жизни,

– другие формы физического развития детей, направленные на удовлетворение их физиологических потребностей в движении и обеспечивающие развитие физических качеств сверх базового образовательного уровня.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей способствовало активизации двигательной деятельности, развитию физических качеств, укреплению мышечного тонуса детей, что оказало положительное влияние не только на эмоциональное, но и их познавательное развитие, и качественную подготовку дошкольников к школе.

### План мероприятий по здоровьесбережению для детей 5-6 лет.

| Месяц           | Утренняя гимнастика                                       | Логоритмика           | Степ – аэробика.                     | Су- Джок терапия, самомассаж      | Гимнастика для глаз |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| <b>Сентябрь</b> | «Приключения божьей коровки Кнопочки», «Детки – конфетки» | «Переселение лягушек» | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №1 | «Раз – два – три – четыре – пять» | «Дождик»            |
| <b>Октябрь</b>  | «Пес Барбос в детском саду», «Африка»                     | «Мышеловка»           | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №2 | «Осень»                           | «Ветер»             |
| <b>Ноябрь</b>   | «В поисках умной книги», «Бытовая техника»                | «Охотники и зайцы»    | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №3 | «Дождик»                          | «Лучик солнца»      |
| <b>Декабрь</b>  | «В мире животных», «Наш детский сад»                      | «Ёжик и мыши»         | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №4 | «Скажи наоборот»                  | «Рисование носом»   |
| <b>Январь</b>   | «Лежебокая страна», «Путешествие блестящих льдинок»       | «Ловля оленей»        | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №5 | «Утка и кот»                      | «Снежинки»          |
| <b>Февраль</b>  | «Зайцы – побегайцы», «Наш двор»                           | «Лиса и зайцы»        | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №6 | «Наши ушки»                       | «Цветные полосы»    |

|               |                                            |                              |                                      |                             |                        |
|---------------|--------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| <b>Март</b>   | «Знакомство с кенгуру»                     | «Нитки, иголка, и узелок»    | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №7 | «Ежик на прогулке»          | «Волшебные зверята»    |
| <b>Апрель</b> | «Дильфинчики и русалочки», «Тайны Космоса» | «Кто лежит, бежит, прыгает?» | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №8 | «Что бы не зевать от скуки» | «Волшебные глазки»     |
| <b>Май</b>    | «В царстве насекомых»                      | «Пчёлы и медвежата»          | «Волшебные ступеньки»<br>Комплекс №9 | «Кто пасется на лугу»       | «У кого глазки больше» |



### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Перечень методических пособий.**

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.

Ефименко Н. Н. Театрализация физического воспитания дошкольников.

Ефименко Н. Н. Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр – занятий. 6-7 лет.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

В детском саду функционирует физкультурный зал в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию. Одним из основных условий успешного психофизического развития у детей является правильно организованная предметно – развивающая среда в физкультурном зале.

ФГОС ДО предъявляет требования к образовательной среде, которая:

гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей; способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (*законных представителей*) в образовательной деятельности.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО развивающая предметно- пространственная среда в зале носит развивающий характер: разнообразная, динамичная, трансформируемая, полифункциональная, привлекательная, доступная, безопасная, вызывает интерес у детей и побуждает их к действию.

В физкультурном зале оборудованы зоны, что способствует развитию коммуникативных способностей у воспитанников нашего ДОО: функциональная зона - свободная от предметов с горизонтально – ровной поверхностью, предназначена для освоения основных двигательных режимов (иск.: лазательный, а также для подвижных игр, эстафет, соревнований;

сборные конструкций — гимнастические скамейки, гимнастические доски, дуги для подлезания, маты, мягкие модули, гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений;

функциональная коррекционная дорожка – предназначенная для профилактики и коррекции стопных нарушений; тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с «*шипам*и».

Для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников в зале имеется разнообразное количество физкультурного оборудования: мячи и обручи разной величины, яркие султанчики, разноцветные флажки и платочки, прыгалки, кубы, конусы ориентиры и др.

Спортивный материал регулярно обновляется. Это позволяет мне эффективно организовывать развивающую среду в физкультурном зале, создавать комфортные условия для занятий и эмоционального благополучия.

Создавая развивающую предметно - пространственную среду зала стремлюсь к тому, чтобы окружающая обстановка была комфортной, эстетичной, вызвала у детей стремление к самостоятельной деятельности. Для реализации этих задач я руководствовалась следующими принципами:

- системность (материал систематизирован, составлен паспорт зала с перечислением всего материала и оборудования);
- доступность (*материал подобран с учетом возрастных особенностей*);
- вариативность (материал и многие пособия multifunctional и могут использоваться на разных занятиях в разных вариантах);
- здоровьесбережение (имеется основное освещение, проведена пожарная сигнализация, зал легко проветривается).

Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДОО соответствуют требованиям ФГОС ДО, СанПиН, Рособнадзора обеспечивают успешную реализацию образовательной программы, целостное и разностороннее развитие детей дошкольного возраста.

### **Материалы и оборудование для физического развития детей.**

В зале имеются различные приспособления, способствующие развитию двигательной активности детей (ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки). К ним относятся:

- Лесенки с зацепами – 2шт.
- Лесенки без зацепов – 2шт.
- Туннели - 2шт
- Массажные дорожки и коврики с разным покрытием – 4 набора.
- Мини-маты- 6шт
- Кегли (наборы) - 2набора
- Доска гладкая с зацепами – 2шт.
- Доска с ребристой поверхностью- 2шт.
- Дуга большая – 1шт.
- Дуга малая – 1шт.
- Кольцеброс (набор) – 3 шт.
- Куб деревянный малый – 10шт.
- Куб деревянный большой – 3шт.
- Лестница верёвочная – 1шт.
- Мат большой – 1шт
- Мешочек для метания – 1шт.

- Мишень навесная – 2шт.
- Мячи волейбольные – 4шт.
- Мячи баскетбольные – 2шт.
- Мячи футбольные – 2шт.
- Мячи теннисные – 18шт
- Мячи резиновые – 20шт
- Обручи – 21шт.
- Палки гимнастические – 40шт.
- Скакалки - 23шт.
- Скамейка гимнастическая деревянная -2 шт.
- Стенка гимнастическая -6 шт.
- Щит баскетбольный навесной с корзиной – 1шт.
- Фитболы – 6шт.
- Гантели пластмассовые – 32шт.
- Степы – малые – 11шт.
- Степ – большой – 10шт.
- Игра городок – 1шт.

### **3.3. Традиционные праздники и мероприятия.**

Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Двигательная деятельность в рамках физической активности включает в себя элементы соревновательности, соперничества, дает элементарные знания

по различным видам спорта. Физкультурные мероприятия представлены в нашем дошкольном учреждении физкультурными досугами и праздниками. Главным признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности. При проведении мероприятий наше дошкольное учреждение создает благоприятную психологическую обстановку для участников. Учитывая возрастные и психологические особенности дошкольников. Участие в физкультурном празднике оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, в коллективе группы дошкольного учреждения, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культуры и спорта.

***Традиционными праздниками являются:***

Осенний марафон

День народного единства.

Праздник встречи зимы

День защитника отечества

Весёлые старты.

Зарница.